



2ª EDIÇÃO

TREINAMENTO DE HABILIDADES EM **DBT**

*MANUAL DE TERAPIA
COMPORTAMENTAL
DIALÉTICA PARA O
PACIENTE*

Marsha M.
LINEHAN

Boa leitura colega!



L742t Linehan, Marsha M.

Treinamento de habilidades em DBT : manual de terapia comportamental dialética para o paciente [recurso eletrônico] / Marsha M. Linehan ; tradução: Daniel Bueno ; revisão técnica: Vinícius Guimarães Dornelles. – 2. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2018.

Editado como livro impresso em 2018.
ISBN 978-85-8271-455-3

1. Psicologia. 2. Terapia comportamental dialética. 3. Manual – Paciente. I. Título.

CDU 159.9:616-085

Marsha M.
LINEHAN

2ª EDIÇÃO

TREINAMENTO DE HABILIDADES EM **DBT**

MANUAL DE TERAPIA
COMPORTAMENTAL
DIALÉTICA PARA O
PACIENTE

Tradução

Daniel Bueno

Revisão técnica

Vinícius Guimarães Dornelles

Psicólogo. Mestre em Psicologia – Cognição Humana pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Dialectical Behavior Therapy: Intensive Training (Behavioral Tech e The Linehan Institute, nos Estados Unidos). Formação em Terapia Dialectico Conductual (Universidade de Lujan/Argentina). Formação em tratamentos baseados em evidência para o transtorno da personalidade borderline (Fundacion Foro/Argentina). Especialização em terapias cognitivo-comportamentais (WP), coordenador local do Dialectical Behavior Therapy: Intensive Training Brazil e sócio-diretor da Vincular.

Versão impressa
desta obra: 2018



2018

Obra originalmente publicada sob o título
DBT Skills Training Handouts and Worksheets, Second Edition
ISBN 9781572307810

Copyright © 2015 by Marsha M. Linehan
Published by arrangement with The Guilford Press

Gerente editorial
Letícia Bispo de Lima

Colaboraram nesta edição:

Editora
Paola Araújo de Oliveira

Capa
Márcio Monticelli

Preparação de originais
Antonio Augusto da Roza

Editoração
Techbooks

Reservados todos os direitos de publicação, em língua portuguesa, à
ARTMED EDITORA LTDA., uma empresa do GRUPO A EDUCAÇÃO S.A.
Av. Jerônimo de Ornelas, 670 – Santana
90040-340 Porto Alegre RS
Fone: (51) 3027-7000 Fax: (51) 3027-7070

Unidade São Paulo
Rua Doutor Cesário Mota Jr., 63 – Vila Buarque
01221-020 São Paulo SP
Fone: (11) 3221-9033

SAC 0800 703-3444 – www.grupoa.com.br

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa da Editora.

Autora

Marsha M. Linehan, PhD, ABPP (American Board of Professional Psychology). Criadora da terapia comportamental dialética (DBT), professora de Psicologia, Psiquiatria e Ciências Comportamentais, e diretora do Behavioral Research and Therapy Clinics da University of Washington. Seu principal interesse de pesquisa é o desenvolvimento e a avaliação de tratamentos baseados em evidências para populações com alto risco de suicídio e múltiplos transtornos mentais graves.

Suas contribuições para as pesquisas sobre suicídio e psicologia clínica têm sido reconhecidas com numerosos prêmios, incluindo a Medalha de Ouro para Realização em Vida na Aplicação de Psicologia, da American Psychological Foundation, e o prêmio James McKeen Cattell, da Association for Psychological Science. Em sua homenagem, a American Association of Suicidology criou o prêmio Marsha Linehan para Pesquisa Extraordinária no Tratamento do Comportamento Suicida.

Ela é mestre Zen e ensina *mindfulness* e práticas contemplativas em *workshops* e retiros para profissionais da saúde.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

Quando estou em meus retiros, todas as tardes eu caminho e aperto minhas mãos, dizendo a todos os pacientes psiquiátricos do mundo, “Você não precisa apertar suas mãos hoje; estou fazendo isso por você”. Muitas vezes, quando estou dançando no saguão de minha casa ou com grupos, convido todos os pacientes psiquiátricos do mundo a dançar comigo.

Este livro é dedicado a todos os pacientes do mundo que acham que ninguém está pensando neles. Eu lhes diria que treinaria as habilidades por vocês para que não tivessem de treiná-las, mas, se assim fizesse, vocês não aprenderiam a ser hábeis. Então, em vez disso, lhes desejo meios hábeis, e que esses meios lhes sejam úteis.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

Agradecimentos

Desenvolver, pesquisar, testar e organizar as habilidades comportamentais neste livro foram processos que se desdobraram ao longo de muitos anos. No decorrer desse tempo, muitas pessoas fizeram contribuições importantes ao que finalmente se tornou este conjunto de habilidades e fichas de tarefas. Aqui, quero agradecer diversos professores, alunos, colegas de pós-doutorado e pacientes que, por muitos anos, mantiveram um diálogo comigo sobre como melhor desenvolver, organizar, explicar e disseminar habilidades comportamentais aos que necessitam de meios hábeis.

Quero agradecer aos reverendos Pat Hawk e Willigis Yaeger, que foram meus professores de oração contemplativa e Zen, e a Anselm Romb, meu guia espiritual franciscano, que me ensinou a soltar as palavras. Cada um deles me ouviu por horas enquanto eu resolvia como praticar e ensinar *mindfulness*. Meus mentores, Gerald Davison e Marvin Goldfried, ensinaram-me terapia comportamental, e por intermédio deles conheci os tratamentos baseados em evidências, em que encontrei a maioria dos meios hábeis que condensei neste livro. Estendo minha gratidão a Jon Kabat-Zinn, John Teasdale, Mark Williams e Zindel Segal pela inspiração. Gostaria de agradecer especialmente a meus alunos e ex-alunos (em ordem alfabética de sobrenome) Milton Brown, Anita Lungu, Andrada Neacsiu, Shireen Rizvi, Stephanie Thompson, Chelsey Wilks, Brianna Woods; e meus colegas e ex-colegas Alex Chapman, Eunice Chen, Melanie Harned, Erin Miga, Marivi Navarro e Nick Salsman. Muitos outros participaram quando solicitado: os colegas Seth Axelrod, Kate Comtois e toda a sua equipe de DBT, Sona Dimidjian, Anthony Dubose, Thomas Lynch e Suzanne Witterholt, assim como o comitê consultivo científico do Linehan Institute (Martin Bohus, Alan Fruzzetti, André Ivanoff, Kathryn Korslund e Shelley McMain). Eu não poderia ter escrito este livro sem o auxílio de Elaine Franks, minha fabulosa assistente administrativa, e Thao Truong, gerente administrativo e financeiro, que assegurou que nossa clínica de pesquisa não degradingasse enquanto todos esperavam que eu concluísse esta obra. Minha família – Geraldine, Nate, Catalina e Aline – facilitou a vida a cada etapa, qual fosse o desgaste (uma contribuição importante para escrever um livro).

Grande parte do que está neste manual aprendi com os diversos pacientes que participaram dos grupos de treinamento de habilidades que conduzi ao longo dos anos. Sou grata a todos aqueles que tiveram paciência com as muitas versões que não funcionaram ou não foram úteis, bem como àqueles que forneceram *feedback* suficiente para que eu fizesse as necessárias revisões nas habilidades ensinadas.

Os pacientes que deram retorno foram, em sua maioria, pessoas com alto risco de suicídio. Agradeço a Human Subjects Division da University of Washington, que nunca impediu minhas pesquisas no tratamento desses indivíduos. Sua disposição em permitir pesquisa de alto risco, ao contrário de outras universidades, serve de exemplo e viabilizou este livro.

Por último, mas com certeza não menos importante, quero agradecer à vice-editora Marie Sprayberry, à editora sênior Barbara Watkins, à editora executiva Kathryn Moore e à equipe da The Guilford Press. Para produzir este manual em tempo hábil, cada um deles

teve oportunidade de praticar todas as habilidades de tolerância ao mal-estar apresentadas aqui. Seu interesse por este livro e por esta modalidade de tratamento evidenciou-se em cada passo.

É provável, infelizmente, que eu tenha esquecido ou acidentalmente deixado de incluir uma ou mais pessoas que contribuíram para esta obra. Se esse for o caso, por favor, avise-me para que eu possa incluí-las em futuras edições.

Apresentação à edição brasileira

Este livro trata de um dos eixos centrais das estratégias de mudança em terapia comportamental dialética (DBT, do inglês Dialectical Behavior Therapy), o treino de habilidades. A obra apresenta uma ampla gama de habilidades que, ao longo da trajetória da DBT, vem auxiliando milhões de pessoas no mundo todo a construir vidas que valham a pena serem vividas.

Nas páginas deste manual são apresentadas diversas habilidades que vêm demonstrando eficácia para inúmeras condições clínicas, além de serem realmente úteis para os desafios do cotidiano, auxiliando na construção de uma vida valiosa. Ou seja, uma vida regida pelos valores pessoais de cada um, direcionada àquilo que, de fato, dá sentido à vida.

Durante o treinamento em DBT, os terapeutas aprendem as habilidades de duas formas. Primeiro, passam pelo treinamento como se fossem pacientes. Devem aprender, fortalecer e generalizar as habilidades tal qual os pacientes o fazem. Além disso, em suas reuniões de consultoria (nas quais discutem como estão lidando com seus casos e a equipe os auxilia a estarem motivados e a serem efetivos), utilizam as habilidades da DBT para lidar com situações que emergem no momento dos encontros. São justamente essas habilidades que garantem que os terapeutas de DBT permaneçam efetivos no cuidado com seus pacientes, assim como com seus colegas de equipe.

Caso você seja um paciente e esteja tendo o seu primeiro contato com essas habilidades, saiba que os terapeutas as utilizam no dia a dia não só como um método para o desenvolvimento de maior efetividade profissional, mas também para a construção de vidas valiosas, do mesmo modo que tentarão trabalhar na psicoterapia. Perceba que a construção, o fortalecimento e a generalização dessas habilidades não se referem somente à necessidade de alguém que, no momento, se coloca na posição de paciente de um processo psicoterapêutico. Estão relacionados, acima de tudo, à construção de uma vida mais efetiva. Afinal, como não ter uma vida mais plena conseguindo lidar de forma efetiva com sua atenção, melhorando os relacionamentos interpessoais, aprendendo a regular as próprias emoções, desenvolvendo maior capacidade de tolerância ao mal-estar e aprendendo a analisar e modificar o próprio comportamento? Observe que esses cinco agrupamentos de habilidades são a chave para atingir objetivos de longo prazo e alcançar uma vida que valha a pena ser vivida.

Agora, caro leitor, se você for um psicoterapeuta, saiba que em suas mãos está um livro capaz auxiliar muitas pessoas que têm uma vida repleta de sofrimento para transformá-la em uma vida que valha a pena ser vivida. Contudo, perceba que, mais do que isso, este manual também oferece habilidades capazes de modificar a sua vida. Aproveite ao máximo este conteúdo. É recomendado que você utilize este amplo arsenal de habilidades não somente com seus pacientes, mas também em sua vida pessoal. Aceite esse gentil convite que a DBT faz de não só utilizar a terapia como uma ferramenta de auxílio para o paciente, mas de torná-la parte da sua própria vida. Adotar as habilidades no cotidiano faz com que os terapeutas tenham uma noção experiencial, além da teórica, que também é fundamental, de como aprender, fortalecer e generalizar essas habilidades de fato modifica a vida das pessoas. Isso, inequivocamente, acabará por aproximá-lo de seus pacientes. Tal efeito, provavelmente,

não só o tornará um psicoterapeuta mais humano, mas, fundamentalmente, um profissional mais efetivo. Afinal, você conhecerá todos os desafios, dificuldades e mecanismos necessários para aprender, fortalecer e generalizar as habilidades de forma realmente eficaz. Ou seja, mais do que um instrutor teórico, será um profissional que conhecerá os pormenores desses três grandes processos do treino de habilidades. Dessa forma, quem poderia ser melhor para treinar outras pessoas?

Assim, seja você um psicoterapeuta, um paciente, ou até alguém que esteja desempenhando esses dois papéis conjuntamente, está diante de um extenso conjunto de habilidades para construir uma vida valiosa. Cabe salientar, contudo, que esse é um processo que necessita de intenso treinamento. O segredo para que ele funcione é treinar, treinar e treinar. Além disso, este livro por si só, sem um profissional capacitado para auxiliar nos três processos do treinamento de habilidades, dificilmente terá toda a efetividade desejada.

O uso deste manual não deve ser feito pensando que todas as habilidades serão extremamente efetivas e que cada uma delas será a chave para a mudança da sua vida. A diversidade de habilidades é tão grande justamente porque nem sempre uma habilidade que é excelente para uma pessoa o será para outra. Somos todos diferentes, e assim, logicamente, é fundamental customizar as habilidades mais efetivas para cada um.

Por fim, seja bem-vindo ao manual de habilidades da DBT. Espero que a leitura e a utilização deste livro sejam, de fato, uma excelente contribuição para a construção de uma vida que valha a pena ser vivida.

Vinícius Guimarães Dornelles

Prefácio

Desde a publicação do *Manual de capacitação em terapia comportamental dialética* (DBT; Dialectical Behavior Therapy), em 1993, houve uma explosão de estudos sobre as suas aplicações em diversos transtornos. Meu primeiro estudo-piloto concentrou-se no tratamento de adultos gravemente suicidas. Agora, temos pesquisas demonstrando a eficácia da capacitação em DBT com adolescentes suicidas, bem como com adultos com transtorno da personalidade *borderline*, transtornos alimentares, depressão resistente ao tratamento, transtornos relacionados a substâncias e transtornos aditivos e diversos outros. Contudo, um diagnóstico de transtorno mental não é necessário para extrair benefícios das habilidades em DBT. Amigos e familiares de indivíduos com dificuldades encontrarão utilidade nessas técnicas; alunos do ensino fundamental ao ensino médio também podem beneficiar-se delas. Empresas as acharão úteis para criar melhores ambientes de trabalho. Todos os terapeutas de DBT que conheço praticam essas habilidades em suas próprias vidas de forma rotineira. Eu mesma sou grata por essas técnicas, porque elas facilitaram muito a minha vida. Uma vez me perguntaram: “Não eram essas as habilidades que sua mãe deveria ter lhe ensinado?”. Eu sempre digo que sim, mas, infelizmente, muitas mães não as ensinaram ou não conseguiram ensiná-las.

Desenvolvi muitas das habilidades lendo manuais de tratamento e literatura terapêutica sobre intervenções comportamentais baseadas em evidências. Analisei o que os terapeutas diziam que os pacientes deviam fazer; depois, reorganizei essas instruções em fichas explicativas e fichas de tarefas de habilidades, então, por fim, escrevi notas de ensino para os profissionais. Por exemplo, a habilidade “ação oposta” é um conjunto de instruções baseadas em tratamentos de exposição para transtornos de ansiedade. A mudança mais importante foi generalizar as estratégias para se adequarem ao tratamento de outras emoções que não ansiedade. “Verifique os fatos” é uma estratégia central nas intervenções da terapia cognitiva. As habilidades de *mindfulness* são produto dos mais de 15 anos que passei em escolas católicas, de meu treinamento em práticas de oração contemplativa no programa de orientação espiritual do Shalem Institute e dos mais de 30 anos como estudante – e agora mestre – Zen. *Mindfulness* dos pensamentos atuais também se baseia na terapia da aceitação e compromisso. Em geral, habilidades de DBT são o que os terapeutas comportamentais pedem para os pacientes fazerem em diversos tratamentos efetivos. Algumas delas remodelam programas terapêuticos inteiros, agora formulados como uma série de passos. O novo Protocolo para lidar com pesadelos, uma habilidade de regulação emocional, é um exemplo disso. Outras habilidades são oriundas da pesquisa em psicologia cognitiva e social. Outras, ainda, de colegas que desenvolveram novas habilidades de DBT para novas populações. Como se pode ver, essas habilidades são provenientes de muitas fontes e disciplinas diferentes.

Estou feliz por apresentar este manual de treinamento de habilidades para os pacientes, o qual inclui todas as fichas explicativas e de tarefas que desenvolvi até hoje em DBT. Provavelmente, você não vai precisar usar todas as habilidades incluídas aqui. Toda habilidade funciona para alguém, mas nenhuma funciona para todos. As habilidades neste livro foram testadas com uma ampla variedade de pessoas: adultos, adolescentes, pais, amigos e famílias, tanto de alto quanto de baixo risco. Espero que elas sejam o que você precisa. Utilize

suas habilidades interpessoais (veja as habilidades DEAR MAN GIVE FAST no módulo de habilidades de efetividade interpessoal) para convencer seu instrutor ou outro professor a ensinar-lhe aquelas habilidades que não costumam ser ensinadas no treinamento, caso deseje aprendê-las. Se decidir seguir adiante por conta própria, preciso lhe dizer que não há estudos sobre a eficácia deste manual como livro de autoajuda ou manual de autotratamento. Pretendo escrever uma obra de tratamento de autoajuda no futuro, então, fique atento para isso.

Sumário

Introdução	1

Habilidades gerais: orientação e análise do comportamento

Fichas gerais

<i>Fichas de orientação</i>	7

Ficha geral 1: Metas do treinamento de habilidades (Ficha de tarefas geral 1)	9
Ficha geral 1A: Opções para solucionar qualquer problema	10
Ficha geral 2: Visão geral: introdução ao treinamento de habilidades	11
Ficha geral 3: Diretrizes para o treinamento de habilidades	12
Ficha geral 4: Pressupostos do treinamento de habilidades	13
Ficha geral 5: Teoria biossocial	14

<i>Fichas para analisar o comportamento</i>	17

Ficha geral 6: Visão geral: analisando o comportamento (Fichas de tarefas gerais 2, 3)	19
Ficha geral 7: Análise em cadeia (Fichas de tarefas 2, 2A)	20
Ficha geral 7A: Análise em cadeia, passo a passo (Fichas de tarefas 2, 2A)	21
Ficha geral 8: Análise de <i>missing links</i> (Ficha de tarefas geral 3)	23

Fichas de tarefas gerais

<i>Ficha de tarefas de orientação</i>	25

Ficha de tarefas geral 1: Prós e contras de usar habilidades (Ficha geral 1)	27

<i>Fichas de tarefas para analisar o comportamento</i>	29

Ficha de tarefas geral 2: Análise em cadeia de comportamento-problema (Fichas gerais 7, 7A)	31
Ficha de tarefas geral 2A: Exemplo: análise em cadeia de comportamento-problema (Fichas gerais 7, 7A)	35
Ficha de tarefas geral 3: Análise de <i>missing links</i> (Ficha geral 8)	38

Habilidades de *mindfulness*

Fichas de *mindfulness*

<i>Fichas para metas e definições</i>	43

Ficha de <i>mindfulness</i> 1: Metas da prática de <i>mindfulness</i> (Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 1)	45
Ficha de <i>mindfulness</i> 1A: Definições de <i>mindfulness</i>	46

<i>Fichas para habilidades centrais de <i>mindfulness</i></i>	47

Ficha de <i>mindfulness</i> 2: Visão geral: habilidades centrais de <i>mindfulness</i> (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 2–2C, 3)	49

Ficha de <i>mindfulness</i> 3: Mente sábia: estados da mente (Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 3)	50
Ficha de <i>mindfulness</i> 3A: Ideias para praticar a mente sábia (Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 3)	51
Ficha de <i>mindfulness</i> 4: Assumindo o controle de sua mente: habilidades “o que fazer” (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 2–2C, 4–4B)	53
Ficha de <i>mindfulness</i> 4A: Ideias para praticar a observação (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 2–2C, 4–4B)	54
Ficha de <i>mindfulness</i> 4B: Ideias para praticar a descrição (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 2–2C, 4–4B)	58
Ficha de <i>mindfulness</i> 4C: Ideias para praticar a participação (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 2–2C, 4–4B)	59
Ficha de <i>mindfulness</i> 5: Dominando sua mente: habilidades “como fazer” (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 2–2C, 5–5C)	60
Ficha de <i>mindfulness</i> 5A: Ideias para praticar uma postura não julgadora (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 2–2C, 5–5C)	61
Ficha de <i>mindfulness</i> 5B: Ideias para praticar fazer uma coisa de cada vez (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 2–2C, 5–5C)	62
Ficha de <i>mindfulness</i> 5C: Ideias para praticar ser efetivo (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 2–2C, 5–5C)	63
Fichas para outras perspectivas sobre as habilidades de mindfulness	65
Ficha de <i>mindfulness</i> 6: Visão geral: outras perspectivas sobre <i>mindfulness</i> (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 6–10B)	67
Ficha de <i>mindfulness</i> 7: Metas da prática de <i>mindfulness</i> : uma perspectiva espiritual (Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 1)	68
Ficha de <i>mindfulness</i> 7A: Mente sábia de uma perspectiva espiritual	69
Ficha de <i>mindfulness</i> 8: Praticando bondade amorosa para aumentar o amor e a compaixão (Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 6)	70
Ficha de <i>mindfulness</i> 9: Meios hábeis: equilibrando a mente do fazer e a mente do ser (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 7, 8, 9)	71
Ficha de <i>mindfulness</i> 9A: Ideias para praticar o equilíbrio da mente do fazer e da mente do ser (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 7, 8, 9)	72
Ficha de <i>mindfulness</i> 10: Trilhando o caminho do meio: encontrando a síntese entre opostos (Fichas de tarefas de <i>mindfulness</i> 10–10B)	74
Fichas de tarefas de mindfulness	
Fichas de tarefas para habilidades centrais de mindfulness	75
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 1: Prós e contras de praticar <i>mindfulness</i> (Fichas de <i>mindfulness</i> 1, 7)	77
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 2: Prática de habilidades centrais de <i>mindfulness</i> (Fichas de <i>mindfulness</i> 2–5C)	78
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 2A: Prática de habilidades centrais de <i>mindfulness</i> (Fichas de <i>mindfulness</i> 2–5C)	79
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 2B: Prática de habilidades centrais de <i>mindfulness</i> (Fichas de <i>mindfulness</i> 2–5C)	80
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 2C: Calendário de habilidades centrais de <i>mindfulness</i> (Fichas de <i>mindfulness</i> 2–5C)	81
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 3: Prática de mente sábia (Fichas de <i>mindfulness</i> 3, 3A)	83
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 4: Habilidades “o que fazer” de <i>mindfulness</i> : observar, descrever e participar (Fichas de <i>mindfulness</i> 4–4C)	84

Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 4A: <i>Checklist</i> de observar, descrever e participar (Fichas de <i>mindfulness</i> 4–4C)	85
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 4B: Calendário de observar, descrever e participar (Fichas de <i>mindfulness</i> 4–4C)	86
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 5: Habilidades “como fazer” de <i>mindfulness</i> : adotar uma postura não julgadora, fazer uma coisa de cada vez e ser efetivo (Fichas de <i>mindfulness</i> 5–5C)	88
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 5A: <i>Checklist</i> de adotar uma postura não julgadora, fazer uma coisa de cada vez e ser efetivo (Fichas de <i>mindfulness</i> 5–5C)	89
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 5B: Calendário para a prática de adotar uma postura não julgadora, fazer uma coisa de cada vez e ser efetivo (Fichas de <i>mindfulness</i> 5–5C)	90
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 5C: Calendário de adotar uma postura não julgadora (Fichas de <i>mindfulness</i> 5–5C)	92

Fichas de tarefas para outras perspectivas sobre habilidades de mindfulness **95**

Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 6: Bondade amorosa (Ficha de <i>mindfulness</i> 8)	97
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 7: Equilibrando a mente do ser e a mente do fazer (Fichas de <i>mindfulness</i> 9, 9A)	98
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 7A: Calendário de <i>mindfulness</i> do fazer e do ser (Fichas de <i>mindfulness</i> 9, 9A)	99
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 8: Calendário de <i>mindfulness</i> de atividades prazerosas (Fichas de <i>mindfulness</i> 9, 9A)	101
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 9: Calendário de <i>mindfulness</i> de eventos desagradáveis (Fichas de <i>mindfulness</i> 9, 9A)	103
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 10: Trilhando o caminho do meio para a mente sábia (Fichas de <i>mindfulness</i> 3, 10)	105
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 10A: Autoanalisando-se no caminho do meio (Ficha de <i>mindfulness</i> 10)	106
Ficha de tarefas de <i>mindfulness</i> 10B: Calendário de trilhar o caminho do meio (Ficha de <i>mindfulness</i> 10)	107

Habilidades de efetividade interpessoal

Fichas de efetividade interpessoal

Fichas para metas e fatores que interferem **115**

Ficha de efetividade interpessoal 1: Metas de efetividade interpessoal (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 1)	117
Ficha de efetividade interpessoal 2: Fatores que interferem na efetividade interpessoal	118
Ficha de efetividade interpessoal 2A: Mitos que interferem na efetividade interpessoal (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 2)	119

Fichas para alcançar objetivos habilmente **121**

Ficha de efetividade interpessoal 3: Visão geral: alcançando objetivos habilmente	123
Ficha de efetividade interpessoal 4: Esclarecendo prioridades em situações interpessoais (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 3)	124
Ficha de efetividade interpessoal 5: Diretrizes para efetividade nos objetivos: obtendo o que você quer (DEAR MAN) (Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 4, 5)	125
Ficha de efetividade interpessoal 5A: Aplicando habilidades DEAR MAN a uma interação atual difícil	127
Ficha de efetividade interpessoal 6: Diretrizes para efetividade nos relacionamentos: mantendo o relacionamento (GIVE) (Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 4, 5)	128

Ficha de efetividade interpessoal 6A: Expandindo o V de GIVE: níveis de validação	129
Ficha de efetividade interpessoal 7: Diretrizes para efetividade de autorrespeito: mantendo o respeito por si (FAST) (Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 4, 5)	130
Ficha de efetividade interpessoal 8: Avaliando as opções para o quão intensamente pedir algo ou dizer não (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 6)	131
Ficha de efetividade interpessoal 9: Antecipação de fatores que interferem na solução de problemas: quando o que você está fazendo não está funcionando (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 7)	134
<i>Fichas para construir relacionamentos e terminar relacionamentos destrutivos</i>	137
Ficha de efetividade interpessoal 10: Visão geral: construindo relacionamentos e terminando relacionamentos destrutivos	139
Ficha de efetividade interpessoal 11: Encontrando e fazendo as pessoas gostarem de você (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 8)	140
Ficha de efetividade interpessoal 11A: Identificando habilidades para encontrar pessoas e fazê-las gostar de você	142
Ficha de efetividade interpessoal 12: <i>Mindfulness</i> direcionada aos outros (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 9)	143
Ficha de efetividade interpessoal 12A: Identificando <i>mindfulness</i> direcionada aos outros	144
Ficha de efetividade interpessoal 13: Terminando relacionamentos (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 10)	145
Ficha de efetividade interpessoal 13A: Identificando como terminar relacionamentos	146
<i>Fichas para trilhar o caminho do meio</i>	147
Ficha de efetividade interpessoal 14: Visão geral: trilhando o caminho do meio (Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 11–15)	149
Ficha de efetividade interpessoal 15: Dialética (Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 11–11A, 11B)	150
Ficha de efetividade interpessoal 16: Como pensar e agir dialeticamente (Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 11–11A, 11B)	151
Ficha de efetividade interpessoal 16A: Exemplos de lados opostos que podem ser ambos verdadeiros	152
Ficha de efetividade interpessoal 16B: Opostos importantes a equilibrar	153
Ficha de efetividade interpessoal 16C: Identificando dialéticas	154
Ficha de efetividade interpessoal 17: Validação (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 12)	155
Ficha de efetividade interpessoal 18: Um guia prático para validação (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 12)	156
Ficha de efetividade interpessoal 18A: Identificando a validação	157
Ficha de efetividade interpessoal 19: Recuperando-se de invalidação (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 13)	158
Ficha de efetividade interpessoal 19A: Identificando a autoinvalidação	160
Ficha de efetividade interpessoal 20: Estratégias para aumentar a probabilidade de comportamentos que você quer (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 14)	161
Ficha de efetividade interpessoal 21: Estratégias para diminuir ou parar comportamentos indesejados (Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 15)	162
Ficha de efetividade interpessoal 22: Dicas para usar estratégias de modificação comportamental efetivamente (Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 14, 15)	163
Ficha de efetividade interpessoal 22A: Identificando estratégias de modificação comportamental efetivas	164

Fichas de tarefas de efetividade interpessoal

Fichas de tarefas para metas e fatores que interferem 165

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 1: Prós e contras de usar habilidades de efetividade interpessoal (Ficha de efetividade interpessoal 1) 167

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 2: Desafiando mitos que interferem na efetividade interpessoal (Ficha de efetividade interpessoal 2A) 168

Fichas para alcançar objetivos habilmente 171

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 3: Esclarecendo prioridades em situações interpessoais (Ficha de efetividade interpessoal 4) 173

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 4: Escrevendo roteiros de efetividade interpessoal (Fichas de efetividade interpessoal 5, 6, 7) 174

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 5: Rastreado o uso de habilidades de efetividade interpessoal (Fichas de efetividade interpessoal 5, 6, 7) 175

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 6: O jogo da moeda: descobrindo com que intensidade pedir ou dizer não (Ficha de efetividade interpessoal 8) 176

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 7: Solucionando habilidades de efetividade interpessoal (Ficha de efetividade interpessoal 9) 178

Fichas de tarefas para construir relacionamentos e terminar relacionamentos destrutivos 181

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 8: Encontrando e fazendo as pessoas gostarem de você (Ficha de efetividade interpessoal 11) 183

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 9: *Mindfulness* direcionada aos outros (Ficha de efetividade interpessoal 12) 184

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 10: Terminando relacionamentos (Ficha de efetividade interpessoal 13) 185

Fichas de tarefas para trilhar o caminho do meio 187

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 11: Praticando a dialética (Fichas de efetividade interpessoal 15, 16) 189

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 11A: *Checklist* das dialéticas (Fichas de efetividade interpessoal 15, 16) 190

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 11B: Percebendo quando você não é dialético (Fichas de efetividade interpessoal 15, 16) 191

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 12: Validando os outros (Fichas de efetividade interpessoal 17, 18) 192

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 13: Autovalidação e autorrespeito (Ficha de efetividade interpessoal 19) 193

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 14: Modificação comportamental com reforçamento (Fichas de efetividade interpessoal 20, 22) 194

Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 15: Modificação comportamental utilizando extinção ou punição (Fichas de efetividade interpessoal 21–22) 195

Habilidades de regulação emocional

Fichas de regulação emocional

Ficha de regulação emocional 1: Metas da regulação emocional (Ficha de tarefas de regulação emocional 1) 205

Fichas para identificar, entender e nomear emoções 207

Ficha de regulação emocional 2: Visão geral: identificando, entendendo e nomeando emoções (Fichas de tarefas de regulação emocional 2–4A, 16) 209

Ficha de regulação emocional 3: O que as emoções fazem por você (Fichas de tarefas de regulação emocional 2–2C) 210

Ficha de regulação emocional 4: O que torna difícil regular suas emoções (Fichas de tarefas de regulação emocional 3, 16)	211
Ficha de regulação emocional 4A: Mitos sobre emoções (Ficha de tarefas de regulação emocional 3)	212
Ficha de regulação emocional 5: Modelo para descrever emoções (Fichas de tarefas de regulação emocional 4, 4A)	213
Ficha de regulação emocional 6: Maneiras para descrever emoções (Fichas de tarefas de regulação emocional 4, 4A)	214
<i>Fichas para modificar respostas emocionais</i>	225
Ficha de regulação emocional 7: Visão geral: modificando respostas emocionais (Fichas de tarefas de regulação emocional 5–8)	227
Ficha de regulação emocional 8: Verifique os fatos (Ficha de tarefas de regulação emocional 5)	228
Ficha de regulação emocional 8A: Exemplos de emoções que estão justificadas pelos fatos (Ficha de tarefas de regulação emocional 5)	229
Ficha de regulação emocional 9: Ação oposta e solução de problemas: decidindo qual usar (Ficha de tarefas de regulação emocional 6)	230
Ficha de regulação emocional 10: Ação oposta (Ficha de tarefas de regulação emocional 7)	231
Ficha de regulação emocional 11: Descobrimos ações opostas (Ficha de tarefas de regulação emocional 7)	232
Ficha de regulação emocional 12: Solução de problemas (Ficha de tarefas de regulação emocional 8)	241
Ficha de regulação emocional 13: Revisando ação oposta e solução de problemas (Fichas de tarefas de regulação emocional 6–8)	242
<i>Fichas para reduzir a vulnerabilidade à mente emocional</i>	245
Ficha de regulação emocional 14: Visão geral: reduzindo a vulnerabilidade à mente emocional – construindo uma vida que vale a pena ser vivida (Fichas de tarefas de regulação emocional 9–14B)	247
Ficha de regulação emocional 15: Acumulando emoções positivas: curto prazo (Fichas de tarefas de regulação emocional 9, 10, 13)	248
Ficha de regulação emocional 16: Lista de atividades prazerosas (Fichas de tarefas de regulação emocional 9, 10, 13)	249
Ficha de regulação emocional 17: Acumulando emoções positivas: longo prazo (Fichas de tarefas de regulação emocional 9, 11–11B, 13)	252
Ficha de regulação emocional 18: Lista de valores e prioridades (Fichas de tarefas de regulação emocional 10, 12, 13)	253
Ficha de regulação emocional 19: Construir maestria e antecipação (Fichas de tarefas de regulação emocional 12, 13)	256
Ficha de regulação emocional 20: Cuidar de sua mente cuidando de seu corpo (Fichas de tarefas de regulação emocional 9, 14)	257
Ficha de regulação emocional 20A: Protocolo para lidar com pesadelos, passo a passo (Ficha de tarefas de regulação emocional 14A)	258
Ficha de regulação emocional 20B: Protocolo de higiene do sono (Ficha de tarefas de regulação emocional 14B)	259
<i>Fichas para manejar emoções realmente difíceis</i>	261
Ficha de regulação emocional 21: Visão geral: manejando emoções realmente difíceis (Fichas de tarefas de regulação emocional 15, 16)	263
Ficha de regulação emocional 22: <i>Mindfulness</i> das emoções atuais: deixando o sofrimento emocional passar (Ficha de tarefas de regulação emocional 15)	264
Ficha de regulação emocional 23: Manejando emoções extremas	265

Ficha de regulação emocional 24: Antecipando fatores que interferem na solução de problemas nas habilidades de regulação emocional: quando o que você está fazendo não está funcionando (Ficha de tarefas de regulação emocional 16)	266
Ficha de regulação emocional 25: Revisão de habilidades de regulação emocional	268

Fichas de tarefas de regulação emocional

Ficha de tarefas de regulação emocional 1: Prós e contras de modificar emoções (Ficha de regulação emocional 1)	271

Fichas de tarefas para identificar, entender e nomear emoções **273**

Ficha de tarefas de regulação emocional 2: Descobrindo o que minhas emoções estão fazendo por mim (Ficha de regulação emocional 3)	275
Ficha de tarefas de regulação emocional 2A: Exemplo: descobrindo o que minhas emoções estão fazendo por mim (Ficha de regulação emocional 3)	276
Ficha de tarefas de regulação emocional 2B: Diário de emoções (Ficha de regulação emocional 3)	277
Ficha de tarefas de regulação emocional 2C: Exemplo: diário de emoções (Ficha de regulação emocional 3)	278
Ficha de tarefas de regulação emocional 3: Mitos sobre emoções (Ficha de regulação emocional 4A)	279
Ficha de tarefas de regulação emocional 4: Observando e descrevendo emoções (Fichas de regulação emocional 5, 6)	281
Ficha de tarefas de regulação emocional 4A: Observando e descrevendo emoções (Fichas de regulação emocional 5, 6)	282

Fichas de tarefas para modificar respostas emocionais **283**

Ficha de tarefas de regulação emocional 5: Verifique os fatos (Fichas de regulação emocional 8, 8A)	285
Ficha de tarefas de regulação emocional 6: Descobrindo como modificar emoções indesejadas (Ficha de regulação emocional 9)	287
Ficha de tarefas de regulação emocional 7: Ação oposta para mudar ações (Fichas de regulação emocional 10, 11)	288
Ficha de tarefas de regulação emocional 8: Solução de problemas para modificar emoções (Ficha de regulação emocional 12)	289

Fichas de tarefas para reduzir a vulnerabilidade à mente emocional **291**

Ficha de tarefas de regulação emocional 9: Passos para reduzir vulnerabilidade à mente emocional (Fichas de regulação emocional 14–20)	293
Ficha de tarefas de regulação emocional 10: Diário de atividades prazerosas (Fichas de regulação emocional 15–16)	295
Ficha de tarefas de regulação emocional 11: Passos para ir dos valores até ações específicas (Fichas de regulação emocional 17, 18)	296
Ficha de tarefas de regulação emocional 11A: Passos para ir dos valores até ações específicas (Fichas de regulação emocional 17, 18)	299
Ficha de tarefas de regulação emocional 11B: Diário de ações cotidianas sobre valores e prioridades (Fichas de regulação emocional 17, 18)	300
Ficha de tarefas de regulação emocional 12: Construir maestria e antecipação (Ficha de regulação emocional 19)	301
Ficha de tarefas de regulação emocional 13: Unindo habilidades ABC a cada dia (Ficha de regulação emocional 19)	302
Ficha de tarefas de regulação emocional 14: Praticando habilidades SABER (Ficha de regulação emocional 20)	303
Ficha de tarefas de regulação emocional 14A: Formulários de experiência do pesadelo-alvo (conjunto de 3) (Ficha de regulação emocional 20A)	304
Ficha de tarefas de regulação emocional 14B: Ficha de prática de higiene do sono	307

<i>Fichas de tarefas para manejar emoções realmente difíceis</i>	309
Ficha de tarefas de regulação emocional 15: <i>Mindfulness</i> das emoções atuais (Fichas de regulação emocional 21, 22)	311
Ficha de tarefas de regulação emocional 16: Antecipando fatores que interferem na solução de problemas nas habilidades de regulação emocional (Ficha de regulação emocional 24)	312

Habilidades de tolerância ao mal-estar

Fichas de tolerância ao mal-estar

Ficha de tolerância ao mal-estar 1: Objetivos da tolerância ao mal-estar	321
<i>Fichas para habilidades de sobrevivência a crises</i>	323
Ficha de tolerância ao mal-estar 2: Visão geral: habilidades de sobrevivência a crises (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 1–7B)	325
Ficha de tolerância ao mal-estar 3: Quando usar habilidades de sobrevivência a crises	326
Ficha de tolerância ao mal-estar 4: Habilidade STOP (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 2, 2A)	327
Ficha de tolerância ao mal-estar 5: Prós e contras (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 3, 3A)	328
Ficha de tolerância ao mal-estar 6: Habilidades TIP: alterando a fisiologia corporal (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4)	329
Ficha de tolerância ao mal-estar 6A: Usando água fria, passo a passo (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4)	330
Ficha de tolerância ao mal-estar 6B: Relaxamento muscular progressivo, passo a passo (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4A)	331
Ficha de tolerância ao mal-estar 6C: Relaxamento muscular progressivo, passo a passo (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4B)	332
Ficha de tolerância ao mal-estar 7: Distraindo-se (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 5–5B)	333
Ficha de tolerância ao mal-estar 8: Autoacalmando-se (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 6–6B)	334
Ficha de tolerância ao mal-estar 8A: Meditação de escaneamento corporal, passo a passo (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 6C)	335
Ficha de tolerância ao mal-estar 9: Melhorar (IMPROVE) o momento (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 7, 7A, 7B)	336
Ficha de tolerância ao mal-estar 9A: Consciência sensorial, passo a passo	337
<i>Fichas para habilidades de aceitação da realidade</i>	339
Ficha de tolerância ao mal-estar 10: Visão geral: habilidades de aceitação da realidade (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8–12A)	341
Ficha de tolerância ao mal-estar 11: Aceitação radical (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8–9A)	342
Ficha de tolerância ao mal-estar 11A: Aceitação radical: fatores que interferem	343
Ficha de tolerância ao mal-estar 11B: Praticando aceitação radical, passo a passo (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 9–9A)	344
Ficha de tolerância ao mal-estar 12: Redirecionando a mente (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 10)	345
Ficha de tolerância ao mal-estar 13: Estar disposto (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 10)	346
Ficha de tolerância ao mal-estar 14: Meio sorriso e mãos dispostas (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 10)	347
Ficha de tolerância ao mal-estar 14A: Praticando meio sorriso e mãos dispostas (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 10)	348

Ficha de tolerância ao mal-estar 15: <i>Mindfulness</i> de pensamentos atuais (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 12)	350
Ficha de tolerância ao mal-estar 15A: Praticando <i>mindfulness</i> dos pensamentos (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 12)	351

Fichas para habilidades quando a crise é adição **353**

Ficha de tolerância ao mal-estar 16: Visão geral: quando a crise é adição (Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 13–18)	355
Ficha de tolerância ao mal-estar 16A: Adições comuns	356
Ficha de tolerância ao mal-estar 17: Abstinência dialética (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 14)	357
Ficha de tolerância ao mal-estar 17A: Planejamento de abstinência dialética (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 14)	358
Ficha de tolerância ao mal-estar 18: Mente límpida (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 15)	359
Ficha de tolerância ao mal-estar 18A: Padrões de comportamento característicos da mente aditiva e da mente limpa (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 16)	360
Ficha de tolerância ao mal-estar 19: Reforço da comunidade (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 16)	361
Ficha de tolerância ao mal-estar 20: Queimando pontes e construindo novas (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 17)	362
Ficha de tolerância ao mal-estar 21: Rebelião alternativa e negação adaptativa (Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 18)	363

Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar

Fichas de tarefas para habilidades de sobrevivência a crises **367**

Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 1: Habilidades de sobrevivência a crises (Fichas de tolerância ao mal-estar 2–9A)	369
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 1A: Habilidades de sobrevivência a crises (Fichas de tolerância ao mal-estar 2–9A)	370
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 1B: Habilidades de sobrevivência a crises (Fichas de tolerância ao mal-estar 2–9A)	371
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 2: Praticando a habilidade STOP (Ficha de tolerância ao mal-estar 4)	372
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 2A: Praticando a habilidade STOP (Ficha de tolerância ao mal-estar 4)	373
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 3: Prós e contras de agir de acordo com impulsos da crise (Ficha de tolerância ao mal-estar 5)	374
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 3A: Prós e contras de agir de acordo com impulsos da crise (Ficha de tolerância ao mal-estar 5)	375
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4: Alterando a fisiologia corporal com habilidades TIP (Fichas de tolerância ao mal-estar 6, 6A, 6B)	376
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4A: Relaxamento muscular progressivo (Ficha de tolerância ao mal-estar 6B)	377
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4B: Repensar de maneira eficaz e relaxamento progressivo (Ficha de tolerância ao mal-estar 6C)	378
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 5: Distraindo-se com mente sábia ACCEPTS (Ficha de tolerância ao mal-estar 7)	379
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 5A: Distraindo-se com mente sábia ACCEPTS (Ficha de tolerância ao mal-estar 7)	380
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 5B: Distraindo-se com mente sábia ACCEPTS (Ficha de tolerância ao mal-estar 7)	381
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 6: Autoacalmar-se (Ficha de tolerância ao mal-estar 8)	382

Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 6A: Autoacalmar-se (Ficha de Tolerância ao mal-estar 8)	383
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 6B: Autoacalmar-se (Ficha de tolerância ao mal-estar 8)	384
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 6C: Meditação de escaneamento corporal, passo a passo (Ficha de tolerância ao mal-estar 8A)	385
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 7: Melhore (IMPROVE) o momento (Ficha de tolerância ao mal-estar 9)	386
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 7A: Melhore (IMPROVE) o momento (Ficha de tolerância ao mal-estar 9)	387
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 7B: Melhore (IMPROVE) o momento (Ficha de tolerância ao mal-estar 9)	388
<i>Fichas de tarefas para habilidades de aceitação da realidade</i>	389
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 8: Habilidades de aceitação da realidade (Fichas de tolerância ao mal-estar 10–15A)	391
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 8A: Habilidades de aceitação da realidade (Fichas de tolerância ao mal-estar 10–15A)	392
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 8B: Habilidades de aceitação da realidade (Fichas de tolerância ao mal-estar 10–15A)	393
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 9: Aceitação radical (Fichas de tolerância ao mal-estar 11, 11A, 11B)	394
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 9A: Praticando aceitação radical (Fichas de tolerância ao mal-estar 11–11A, 11B)	395
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 10: Redirecionando a mente, estar disposto, falta de disposição (Fichas de tolerância ao mal-estar 12, 13)	396
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 11: Meio sorriso e mãos dispostas (Fichas de tolerância ao mal-estar 14, 14A)	397
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 11A: Meio sorriso e mãos dispostas (Fichas de tolerância ao mal-estar 14, 14A)	398
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 12: <i>Mindfulness</i> de pensamentos atuais (Fichas de tolerância ao mal-estar 15, 15A)	399
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 12A: Praticando <i>mindfulness</i> de pensamentos (Fichas de tolerância ao mal-estar 15, 15A)	400
<i>Fichas de tarefas para habilidades quando a crise é adição</i>	401
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 13: Habilidades quando a crise é adição (Fichas de tolerância ao mal-estar 16–21)	403
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 14: Planejando abstinência dialética (Ficha de tolerância ao mal-estar 17)	404
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 15: Da mente limpa para a mente límpida (Fichas de tolerância ao mal-estar 18, 18A)	407
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 16: Reforçando comportamentos contra a adição (Ficha de tolerância ao mal-estar 19)	408
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 17: Queimando pontes e construindo novas (Ficha de tolerância ao mal-estar 20)	409
Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 18: Praticando a rebelião alternativa e a negação adaptativa (Ficha de tolerância ao mal-estar 21)	410

Introdução

Este livro contém fichas com informações para pessoas que estão aprendendo habilidades de terapia comportamental dialética (DBT). A meta geral do treinamento dessas habilidades é ajudar a aumentar sua resiliência e construir uma vida que valha a pena ser vivida. As habilidades em DBT visam ensinar uma síntese de como mudar e como aceitar aquilo que existe. Elas lhe ensinam a mudar comportamentos, emoções, pensamentos e acontecimentos indesejados que geram tristeza e mal-estar, assim como a viver no momento presente, aceitando o que existe. Há diferentes conjuntos de habilidades em DBT, e nenhum programa de treinamento incluirá todas as fichas deste livro. Seu instrutor ou terapeuta irá conduzi-lo para as fichas apropriadas para seu programa.

Como este livro é organizado

Este livro é dividido em cinco principais seções, e cada uma delas se inicia com uma breve introdução. Depois de uma primeira seção sobre habilidades gerais, há uma seção de fichas para cada um dos principais módulos de habilidades em DBT: habilidades de *mindfulness*, habilidades de efetividade interpessoal, habilidades de regulação emocional e habilidades de tolerância ao mal-estar. Existem subseções tópicas de fichas em cada módulo de habilidades, como descrito a seguir. Toda habilidade ou conjunto de habilidades tem uma ficha correspondente com instruções para sua prática. Quase todas as fichas explicativas têm ao menos uma (muitas vezes mais de uma) ficha de tarefas para registrar seu treinamento. As introduções de cada seção resumem as fichas, suas finalidades e as fichas de tarefas que as acompanham.

Habilidades gerais: orientação e análise do comportamento

Durante a **orientação**, você será apresentado à DBT e às metas do treinamento de habilidades, bem como será encorajado a identificar suas próprias metas pessoais. Também será orientado quanto ao formato, regras e horários de encontro de seu programa de treinamento. As fichas para essa parte das habilidades gerais abrangem as metas, as diretrizes e os pressupostos do treinamento, bem como a teoria biossocial da DBT. A teoria biossocial é uma explicação de por que algumas pessoas têm dificuldade para gerenciar suas emoções e ações. Essa seção também inclui fichas para duas habilidades para **analisar o comportamento**: análise em cadeia e análise de *missing links*. Essas habilidades com frequência são ensinadas em DBT individual, mas também podem ser ensinadas em qualquer ponto durante o treinamento.

Habilidades de mindfulness

Após uma breve apresentação sobre **metas e definições**, as fichas para o módulo de *mindfulness* focam nas **habilidades centrais de mindfulness**. Essas habilidades são fundamentais para a DBT: elas ensinam a observar e a experimentar a realidade como ela é, a ser menos julgador e a viver no momento com efetividade. São as primeiras habilidades ensinadas e sustentam as demais. As habilidades de *mindfulness* da DBT são traduções das práticas de meditação das tradições espirituais orientais e ocidentais em comportamentos específicos que você pode praticar. Não se pressupõem nem são necessárias convicções espirituais ou religiosas para praticá-las e dominá-las.

A seção de **outras perspectivas sobre mindfulness** inclui vários subgrupos de fichas. Uma perspectiva espiritual (incluindo mente sábia de uma perspectiva espiritual e praticando bondade amorosa) é um conjunto de fichas incluídas para aqueles que consideram a espiritualidade uma parte importante de suas vidas. As habilidades aqui tratadas focam em vivenciar a realidade suprema, sentindo a estreita ligação com todo o universo e desenvolvendo um senso de liberdade. O conjunto Meios hábeis: equilibrando a mente do fazer com a mente do ser foca no equilíbrio de duas polaridades aparentemente antagônicas: trabalhar para alcançar metas e, ao mesmo tempo, desfazer-se do apego à perseguição de metas. As fichas para mente sábia: **trilhando o caminho do meio*** tratam da capacidade de encontrar uma síntese de extremos.

Habilidades de efetividade interpessoal

As fichas do módulo de efetividade interpessoal lhe ajudam a manejar conflitos interpessoais e a manter e aperfeiçoar as relações com outras pessoas (tanto pessoas próximas como estranhos). Após uma breve introdução às **metas e fatores que interferem**, existem três principais conjuntos desses formulários. O primeiro é focado em **alcançar objetivos habilmente**. Essas são estratégias para pedir o que você quer, dizer não a pedidos indesejados e fazer isso de maneira que não só preserve o seu autorrespeito, mas também mantenha a estima dos outros. As fichas para **construir relacionamentos e terminar relacionamentos destrutivos** lhe ajudam a encontrar possíveis amigos, fazer as pessoas gostarem de você, manter relacionamentos positivos com os outros e (quando necessário) terminar relacionamentos destrutivos. As fichas para **trilhar o caminho do meio** referem-se a tomar o caminho do meio em seus relacionamentos e equilibrar aceitação com mudança em si e em seus relacionamentos com os outros.

Habilidades de regulação emocional

As fichas no módulo de regulação emocional ajudam no manejo das emoções, ainda que um controle emocional completo não possa ser alcançado. Até certo ponto, todos nós somos quem somos, e a emotividade faz parte da gente; contudo, podemos aprender a ter mais controle. Esses formulários se dividem em quatro conjuntos. O primeiro trata de **entender e nomear as emoções**. As emoções desempenham funções importantes, e pode ser difícil mudar

* A autora gostaria de assinalar que o termo “caminho do meio” é proveniente de uma discussão cooperativa com Alec L. Miller e Jill H. Rathus.

uma emoção sem entender o que ela faz por você. O segundo conjunto trata da **modificação de respostas emocionais**. Essas fichas ajudam a reduzir a intensidade de emoções dolorosas ou indesejáveis, como raiva, tristeza, vergonha, etc. Elas também ensinam a mudar situações que causam emoções dolorosas ou indesejadas. **Reduzir a vulnerabilidade à mente emocional** é o terceiro grupo, cujas estratégias abordadas aumentam sua resiliência emocional e diminuem a probabilidade de ficar extrema ou dolorosamente emotivo. O conjunto final de fichas trata do **manejo de emoções muito difíceis**.

Habilidades de tolerância ao mal-estar

As fichas no módulo de tolerância ao mal-estar ajudam a aprender a tolerar e a sobreviver a situações de crise sem piorar as coisas. Esses formulários são de dois tipos principais. As **habilidades de sobrevivência a crises** tratam de técnicas para tolerar eventos dolorosos, impulsos de ação e emoções quando você não pode melhorar as coisas imediatamente. O conjunto de **habilidades de aceitação da realidade** mostra como reduzir o sofrimento ajudando a aceitar e a ingressar plenamente em uma vida mesmo quando ela não é aquela que você quer. Esse módulo também inclui um conjunto de fichas para **quando a crise é adição**.

Numeração das fichas

Em cada uma das cinco seções, as fichas explicativas para cada módulo são agrupadas primeiramente, seguidas pelas fichas de tarefas.

Todas as fichas têm um número; algumas também apresentam uma letra. Essas são complementos às fichas com o mesmo número. Por exemplo, a Ficha de *mindfulness* 3 é a principal para a habilidade da mente sábia. A Ficha de *mindfulness* 3A é complementar e lista maneiras pelas quais a mente sábia pode ser praticada. (As fichas de tarefas são numeradas em uma sequência separada, como descrito a seguir.) A maioria das fichas, mas não todas, tem fichas de tarefas correspondentes que podem ser usadas para registrar a prática de habilidades. Estas são listadas por um número ao lado das fichas explicativas no sumário, assim como nas próprias fichas.

Existem múltiplas fichas de tarefas alternativas associadas a muitas das fichas. Algumas abrangem todas as habilidades de uma seção, enquanto outras tratam de habilidades individuais. Por exemplo, as Fichas de tarefas de *mindfulness* 2, 2A, 2B e 2C cobrem as mesmas habilidades centrais de *mindfulness*, e por isso levam o mesmo algarismo, 2. Entretanto, cada uma é formatada de maneira diferente, variando quanto à quantidade de práticas que podem acomodar. As fichas explicativas associadas às fichas de tarefas são listadas pelo número ao lado das fichas de tarefas no sumário, assim como nelas próprias.

Nem todos os programas de habilidades de DBT ensinam todos os módulos ou todas as habilidades de cada módulo. Mesmo aqueles que abrangem todos os módulos não usam, necessariamente, todas as fichas. Contudo, é provável que você use algumas fichas de tarefas múltiplas vezes.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

Habilidades gerais: orientação e análise do comportamento

Introdução às fichas explicativas e de tarefas

Existem dois conjuntos de fichas nesta parte do livro. O primeiro trata da **orientação**, que costuma ocorrer durante a primeira sessão de um novo grupo de treinamento ou quando novos membros se unem a um grupo já em andamento. Sua finalidade é apresentar os participantes uns aos outros e aos instrutores, bem como explicar a eles o formato, as regras e os horários do programa. Como descrito a seguir, as Fichas gerais 1 a 5 tratam dessas questões, junto com a Ficha de tarefas geral 1. As Fichas 6 a 8, e suas correspondentes fichas de tarefas, tratam de duas habilidades gerais importantes para **analisar o comportamento**: análise em cadeia e análise de *missing links*. Essas também são descritas a seguir.

Orientação

- **Ficha geral 1: Metas do treinamento de habilidades.** Esta ficha apresenta as metas gerais e específicas do treinamento de habilidades em DBT. Use-a para pensar como você poderia beneficiar-se pessoalmente do treinamento de habilidades. Em que áreas está mais interessado? Use a **Ficha de tarefas geral 1: Prós e contras de usar habilidades** sempre que estiver em dúvida sobre os benefícios de praticar as habilidades da DBT. Lembre-se de escrever os prós e os contras tanto para a opção de praticar as habilidades quanto para a de não praticá-las.
- **Ficha geral 1A: Opções para solucionar qualquer problema.** Embora existam inúmeros fatores que podem nos causar sofrimento, nossas opções de resposta são limitadas. Podemos resolver o problema que está causando o sofrimento. Podemos tentar nos sentir melhor mudando nossa resposta emocional ao sofrimento. Ou podemos aceitar e tolerar o problema e nossa resposta. Todas essas opções exigem o uso de uma ou várias

habilidades da DBT. A opção final é continuar infeliz (ou piorar as coisas) e não usar habilidade alguma.*

- **Ficha geral 3: Diretrizes para o treinamento de habilidades.** Esta ficha apresenta as diretrizes para a maioria dos programas de treinamento de habilidades em DBT – *standard*. Estes são os padrões de comportamento que as pessoas devem seguir em um treinamento. Alguns programas podem ter diretrizes ligeiramente modificadas.
- **Ficha geral 4: Pressupostos do treinamento de habilidades.** Pressupostos são crenças que não podem ser provadas. No treinamento de habilidades em DBT, pede-se a todos os membros do grupo e instrutores que ajam de acordo com esses pressupostos.
- **Ficha geral 5: Teoria biossocial.** A teoria biossocial é uma explicação de como e por que alguns indivíduos têm dificuldade para gerenciar suas emoções e ações. As habilidades em DBT são especialmente úteis para essas pessoas.

Analisando o comportamento

- **Ficha geral 6: Visão geral: análise do comportamento.** Esta ficha prevê duas habilidades gerais para analisar o comportamento – análise em cadeia e análise de *missing links*.
- **Ficha geral 7: Análise em cadeia.** Todo comportamento pode ser compreendido como uma série de partes conectadas. Esses elos formam uma corrente porque seguem uns aos outros – cada elo na cadeia leva a outro. A análise em cadeia é uma maneira de determinar o que causou um comportamento e o que o mantém. Esta ficha apresenta uma série de perguntas (p. ex., “O que aconteceu antes disso?”, “O que aconteceu em seguida?”) para soltar os elos de uma cadeia de comportamentos que podem parecer “grudados”. Ela ajuda a identificar os fatores que acarretaram um comportamento-problema e quais fatores poderiam dificultar sua alteração. Conhecer isso é importante se você quer mudar determinado comportamento.
- **Ficha geral 7A: Análise em cadeia, passo a passo.** Esta ficha explica mais detalhadamente como fazer uma análise em cadeia do comportamento. A **Ficha de tarefas geral 2: Análise em cadeia do comportamento-problema** serve para fazer a análise em cadeia de um comportamento. A **Ficha de tarefas geral 2A: Exemplo: Análise em cadeia de comportamento-problema** é um exemplo de uma versão concluída da Ficha de tarefas geral 2.
- **Ficha geral 8: Análise de *missing links*.** A análise de *missing links* é uma série de perguntas que ajudam a entender o que o impediu de comportar-se de maneira efetiva. Use-a para identificar por que alguma coisa que você concordou, planejou ou esperava fazer acabou não acontecendo. É possível usá-la junto com a **Ficha de tarefas geral 3: Análise de *missing links***.

* Esta última opção foi sugerida em um *e-mail*. Infelizmente, não consegui encontrar a mensagem para dar o devido crédito ao autor. Contudo, foi um acréscimo fabuloso.

Fichas gerais

Fichas de orientação

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA GERAL 1



(Ficha de tarefas geral 1; p. 27)

Metas do treinamento de habilidades

META GERAL

Aprender a mudar seus próprios comportamentos, emoções e pensamentos que estão ligados a problemas no viver e estão causando infelicidade e mal-estar.

METAS ESPECÍFICAS

Comportamentos a diminuir:

- ☐ Desatenção; vazio; estar fora de contato consigo mesmo e com os outros; postura julgadora.
- ☐ Conflito e estresse interpessoal; isolamento.
- ☐ Ausência de flexibilidade; dificuldades com mudanças.
- ☐ Altos e baixos e emoções extremas; comportamento dependente do humor; dificuldades para regular emoções.
- ☐ Comportamentos impulsivos; agir sem pensar; dificuldades para aceitar a realidade como ela é; falta de disposição; adiões.

Comportamentos a aumentar:

- ☐ Habilidades de *mindfulness*.
- ☐ Habilidades de efetividade interpessoal.
- ☐ Habilidades de regulação emocional.
- ☐ Habilidades de tolerância ao mal-estar.

METAS PESSOAIS

Comportamentos a diminuir:

1. _____
2. _____
3. _____

Comportamentos a aumentar:

1. _____
2. _____
3. _____



Opções para solucionar qualquer problema

Quando a vida lhe apresenta problemas, quais são suas opções?

1. **SOLUCIONAR O PROBLEMA**

Mudar a situação... ou evitar, sair ou abandonar a situação para sempre.

2. **SENTIR-SE MELHOR EM RELAÇÃO AO PROBLEMA**

Modificar (ou regular) sua resposta emocional a um problema.

3. **TOLERAR O PROBLEMA**

Aceitar e tolerar tanto o problema como sua resposta a ele.

4. **CONTINUAR INFELIZ**

Ou possivelmente piorar!

1. **PARA SOLUCIONAR O PROBLEMA**

Use habilidades de efetividade interpessoal.

Trilhe o caminho do meio (das habilidades de efetividade interpessoal).

Use habilidades de solução de problemas (das habilidades de regulação emocional).

2. **SENTIR-SE MELHOR A RESPEITO DE UM PROBLEMA**

Use habilidades de regulação emocional.

3. **PARA TOLERAR O PROBLEMA**

Use habilidades de tolerância ao mal-estar e habilidades de *mindfulness*.

4. **PARA CONTINUAR INFELIZ (SENTINDO-SE MISERÁVEL)**

Não use habilidade alguma!

FICHA GERAL 2

Visão geral: introdução ao treinamento de habilidades

**DIRETRIZES PARA O TREINAMENTO
DE HABILIDADES**

**PRESSUPOSTOS DO TREINAMENTO
DE HABILIDADES**

**TEORIA BIOCROSSOCIAL DA
DESREGULAÇÃO EMOCIONAL
E COMPORTAMENTAL**



Diretrizes para o treinamento de habilidades

1. **Os participantes que não comparecem ao treinamento de habilidades não estão fora do treinamento.**
 - a. A única maneira de estar fora é perder quatro sessões de treinamento programadas consecutivas.
2. **Os participantes que aderem ao grupo de treinamento de habilidades apoiam-se entre si e:**
 - a. Mantêm os nomes dos outros participantes e as informações obtidas durante as sessões em sigilo.
 - b. Comparecem a cada sessão de grupo pontualmente e ficam até o término.
 - c. Esforçam-se para praticar as habilidades entre as sessões.
 - d. Validam uns aos outros, evitam julgar-se entre si e presumem o melhor uns dos outros.
 - e. Oferecem retorno útil, sem críticas, quando solicitados.
 - f. Estão dispostos a aceitar a ajuda de uma pessoa à qual pedem ou requerem ajuda.
3. **Os participantes que aderem ao grupo de treinamento de habilidades:**
 - a. Avisam com antecipação se forem chegar com atraso ou faltar a uma sessão.
4. **Os participantes não incitam os outros a engajar-se em comportamentos-problema e:**
 - a. Não comparecem às sessões sob efeito de drogas ou álcool.
 - b. Se drogas ou álcool já foram usados, comparecem às sessões agindo e parecendo limpos e sóbrios.
 - c. Não discutem, durante ou fora das sessões, sobre comportamentos-problema atuais ou passados que possam contagiar os outros.
5. **Os participantes não formam relacionamentos confidenciais entre si fora das sessões de treinamento e:**
 - a. Não estabelecem um relacionamento sexual ou pessoal que não possa ser discutido em grupo.
 - b. Não são parceiros em comportamentos de risco, crimes ou uso de drogas.

Outras diretrizes para este grupo/notas:

FICHA GERAL 4



Pressupostos do treinamento de habilidades

Um pressuposto é uma crença que não pode ser provada, mas de acordo com a qual concordamos em agir mesmo assim.

1. As pessoas estão fazendo o melhor que podem.

Todas as pessoas, em algum ponto no tempo, estão fazendo o melhor que podem.

2. As pessoas querem melhorar.

A característica comum de todas as pessoas é que elas querem melhorar suas vidas e ser felizes.

3. As pessoas precisam fazer melhor, esforçar-se mais e estar mais motivadas para mudar.*

O fato de que as pessoas estão fazendo o melhor que podem e queiram sair-se ainda melhor não significa que isso seja suficiente para resolver o problema.

4. As pessoas podem não ter causado todos os seus problemas, mas, de qualquer forma, elas terão de resolvê-los.**

As pessoas têm que mudar suas próprias respostas comportamentais e alterar seu ambiente para que sua vida mude.

5. Novos comportamentos têm que ser aprendidos em todos os contextos relevantes.

Novas habilidades comportamentais precisam ser praticadas em situações em que são necessárias, não apenas naquela em que elas foram aprendidas.

6. Todos os comportamentos (ações, pensamentos, emoções) têm uma causa.

Sempre existe uma causa ou conjunto de causas para nossas ações, pensamentos e emoções, mesmo que não saibamos qual.

7. Entender e mudar as causas do comportamento funcionam melhor do que julgar e culpar.

É mais fácil julgar e culpar, mas se quisermos fazer uma mudança no mundo, temos que mudar a cadeia de acontecimentos que causa comportamentos e acontecimentos indesejados.

* Mas pode não ser necessário esforçar-se mais e estar mais motivado se o progresso for constante e com uma taxa de aperfeiçoamento realista.

** Pais e cuidadores devem auxiliar os jovens nessa tarefa.

FICHA GERAL 5 (p. 1 de 2)

Teoria biossocial

Por que tenho tanta dificuldade para controlar minhas emoções e ações?

A vulnerabilidade emocional é BIOLÓGICA:

Algumas pessoas simplesmente nascem assim.

- ☐ Elas são mais **sensíveis** aos estímulos emocionais; são capazes de detectar informações emocionais sutis no ambiente que outras pessoas sequer percebem.
 - ☐ Elas sentem emoções com **muito mais frequência** do que os outros.
 - ☐ Suas emoções parecem surgir sem nenhum motivo, **inesperadamente**.
- ☐ Elas têm emoções mais **intensas**.
 - ☐ Suas emoções surgem com uma **força descomunal**.
 - ☐ Suas emoções são **duradouras**.

A impulsividade também tem uma base BIOLÓGICA:

Regular a ação é mais difícil para algumas pessoas do que para outras.

- ☐ Elas sentem **grande dificuldade para conter** impulsos agressivos.
 - ☐ Muitas vezes, sem pensar, fazem coisas que **as colocam em encrencas**.
 - ☐ Às vezes, seu **comportamento parece surgir do nada**.
- ☐ Elas sentem **muita dificuldade para ser efetivas**.
 - ☐ Seus estados de humor atrapalham sua **organização** para atingir seus objetivos.
 - ☐ Elas **são incapazes de controlar** comportamentos ligados a seus estados de humor.

(continua na página seguinte)

FICHA GERAL 5 (p. 2 de 2)

Um ambiente SOCIAL invalidante pode dificultar muito a regulação das emoções.

- ☐ Um ambiente invalidante não parece compreender suas emoções.
 - ☐ Ele lhe diz que suas emoções são **inválidas, estranhas, erradas** ou **ruins**.
 - ☐ Ele com frequência **ignora** suas reações emocionais e não faz nada para lhe ajudar.
 - ☐ Ele pode dizer coisas como “*Não seja tão infantil!*”, “*Pare sua choradeira*”, “*Deixe de ser covarde e resolva o problema*” ou “*Pessoas normais não ficam frustradas assim*”.
- ☐ As pessoas que invalidam **COM FREQUÊNCIA FAZEM O MELHOR QUE POSSUM**.
 - ☐ Elas **podem não saber** como validar ou o quanto é importante validar, ou, ainda, **podem ter medo** de que, se validarem suas emoções, você ficará mais emotivo, em vez de menos.
 - ☐ **Podem estar sob alto estresse** ou pressão de tempo, ou, ainda, elas próprias podem ter poucos recursos.
 - ☐ Pode haver um **ajuste pobre** entre você e seu ambiente: **Você pode ser uma tulipa em um jardim de rosas**.

Um ambiente SOCIAL ineficaz é um grande problema quando você quer aprender a regular emoções e ações.

- ☐ Seu ambiente pode **reforçar emoções e ações descontroladas**.
 - ☐ Se as pessoas cedem quando você se descontrola, será difícil recuperar o controle.
 - ☐ Se os outros ordenam que você mude, mas não lhe orientam sobre como fazer isso, será difícil continuar tentando mudar.

O que conta são as TRANSAÇÕES entre a pessoa e o ambiente social.

- ☐ A biologia e o ambiente social influenciam a pessoa.
- ☐ A pessoa retribui e influencia seu ambiente social.
- ☐ O ambiente social retribui e influencia a pessoa.
- ☐ E assim por diante.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

*Fichas para analisar o
comportamento*

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA GERAL 6

(Fichas de tarefas gerais 2, 3; p. 31, 38)

Visão geral: analisando o comportamento

**Descobrir suas causas
e planejar a resolução de problemas.**

**A análise em cadeia
é aplicada quando você apresenta um comportamento ineficaz.**

Uma análise em cadeia examina a cadeia de acontecimentos que acarretam comportamentos ineficazes, assim como as consequências desses comportamentos que podem estar dificultando sua mudança. Ela também ajuda a descobrir como reparar os danos.

**A análise de *missing links*
é aplicada quando você deixa de apresentar comportamentos efetivos.**

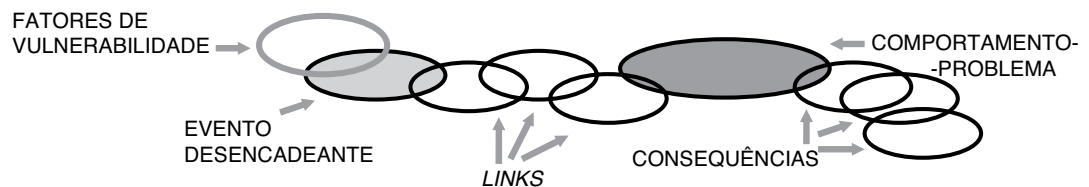
Uma análise de *missing links* lhe ajuda a identificar o que o impediu de fazer as coisas que precisava ou esperava fazer, que concordou em fazer ou que os outros esperavam que fizesse. Ela também lhe ajuda a resolver problemas que venham a ocorrer no futuro.

FICHA GERAL 7

(Fichas de tarefas 2, 2A; p. 31, 35)

Análise em cadeia

PARA COMPREENDER O COMPORTAMENTO, FAÇA UMA ANÁLISE EM CADEIA



Passo 1: Descreva o **COMPORTAMENTO-PROBLEMA**.

Passo 2: Descreva o **EVENTO DESENCADEANTE** que iniciou a cadeia de eventos que acarretou o comportamento-problema.

Passo 3: Descreva os fatores que ocorreram antes do acontecimento que lhe tornaram **VULNERÁVEL** a iniciar a cadeia de eventos para o comportamento-problema.

Passo 4: Descreva minuciosamente a **CADEIA DE EVENTOS** que levaram ao comportamento-problema.

Passo 5: Descreva as **CONSEQUÊNCIAS** do comportamento-problema.

Para mudar o comportamento:

Passo 6: Descreva comportamentos **HABILIDOSOS** para substituir os *links* problemáticos na cadeia de eventos.

Passo 7: Desenvolva **PLANOS DE PREVENÇÃO** para reduzir a vulnerabilidade a acontecimentos estressantes.

Passo 8: **REPARE** consequências importantes ou significativas do comportamento-problema.

FICHA GERAL 7A (p. 1 de 2)

(Fichas de tarefas 2, 2A; p. 31, 35)

Análise em cadeia, passo a passo

1. **Descreva o COMPORTAMENTO-PROBLEMA** (comer ou beber em excesso, gritar com as crianças, jogar uma cadeira, ter uma explosão emocional avassaladora, dissociar, não ir ou chegar atrasado ao treinamento de habilidades, adiar ou recusar-se a fazer o treino, etc.).
 - (A) Seja muito específico e minucioso. Não utilize termos vagos.
 - (B) Identifique exatamente o que você *fez*, *disse*, *pensou* ou *sentiu* (caso sentimentos sejam o comportamento-problema visado). Identifique o que *você não fez*.
 - (C) Descreva a intensidade do comportamento e outras características que são importantes.
 - (D) Descreva o comportamento-problema com detalhes suficientes para que um ator em uma peça ou filme pudesse recriá-lo com precisão.
 - (E) Se o comportamento é algo que você não fez, pergunte a si mesmo se: (a) você não sabia que precisava fazê-lo (ele não entrou na memória de curto prazo); (b) você o esqueceu e, posteriormente, não lhe passou pela cabeça fazê-lo (ele não entrou na memória de longo prazo); (c) você o adiou quando pensou nele; (d) recusou-se a fazê-lo quando pensou nele; ou (e) você não estava disposto e recusou-se a fazê-lo, ou algum outro comportamento, pensamento, ou emoção interferiram na ação. Se o caso for (a) ou (b), pule para o passo 6 a seguir (trabalhando em soluções). Se não, continue a partir daqui.
2. **Descreva o EVENTO DESENCADEANTE específico** que iniciou toda a cadeia de comportamentos. Inicie com o evento no ambiente que desencadeou a sequência. Sempre comece com algum fato em seu ambiente, mesmo que não lhe pareça que o fato ambiental tenha “causado” o comportamento-problema. De outra forma, poderíamos perguntar sobre qualquer comportamento, pensamento, sentimento ou experiência: “O que provocou isso?”. Possíveis perguntas para ajudá-lo a descobrir isso são:
 - A. Qual evento exato precipitou o início da reação em cadeia?
 - B. Quando a sequência de eventos que levaram ao comportamento-problema se iniciou? Quando o problema começou?
 - C. O que estava acontecendo imediatamente antes do pensamento ou impulso para o comportamento-problema começar?
 - D. O que você estava fazendo/pensando/imaginando naquele momento?
 - E. Por que o comportamento-problema aconteceu naquele dia e não no anterior?
3. **Descreva FATORES DE VULNERABILIDADE específicos** que estavam presentes antes do evento desencadeante. Quais fatores ou eventos o deixaram mais vulnerável a reagir com uma cadeia problemática? Áreas a examinar são:
 - A. Doença física; alimentação ou sono desequilibrado; lesão.
 - B. Uso de drogas ou álcool; má utilização de medicamentos prescritos.
 - C. Acontecimentos estressantes no ambiente (positivos ou negativos).
 - D. Emoções intensas, como tristeza, raiva, medo, solidão.
 - E. Comportamentos anteriores seus que lhe pareceram estressantes vindo a sua mente.

(continua na próxima página)

FICHA GERAL 7A (p. 2 de 2)

4. **Descreva nos mínimos detalhes a CADEIA DE EVENTOS** que acarretou o comportamento-problema. Imagine que esse seu comportamento seja encadeado ao evento desencadeante no ambiente. Qual é a extensão da cadeia? Em que direção ela vai? Quais são os *links*? Escreva todos os *links* da cadeia de acontecimentos, por menores que sejam. Seja muito específico, como se estivesse escrevendo o roteiro de uma peça de teatro. Os *links* na cadeia podem ser:

- A. Ações ou coisas que você faz.
- B. Sensações corporais ou sentimentos.
- C. Cognições (p. ex., crenças, expectativas ou pensamentos).
- D. Acontecimentos no ambiente ou coisas que outras pessoas fazem.
- E. Sentimentos ou emoções que você sente.

Qual pensamento (ou crença), sentimento ou ação exata sucedeu ao evento desencadeante? Qual pensamento, sentimento ou ação veio depois? E depois? E depois? E assim por diante.

- Considere cada *link* na cadeia depois de escrevê-lo. Existe outro pensamento, sentimento ou ação que poderia ter ocorrido? Outra pessoa poderia ter pensado, sentido ou agido de maneira diferente naquele momento? Em caso afirmativo, explique como seria aquele pensamento, sentimento ou ação específica.
- Para cada *link* na cadeia, pergunte se existe um *link* menor que você poderia descrever.

5. **Descreva as CONSEQUÊNCIAS** desse comportamento. Seja específico. (Como outras pessoas reagiram posterior ou imediatamente? Como você se sentiu logo após realizá-lo? Um pouco depois? Que efeito o comportamento teve em você e em seu ambiente?)

6. **Descreva detalhadamente** em cada ponto em que você poderia ter usado um comportamento **habilidoso** para impedir o comportamento-problema. Que *links* foram mais importantes para acarretar tal comportamento? (Em outras palavras, se você tivesse eliminado essas atitudes, ele provavelmente não teria acontecido.)

- A. Retorne à cadeia de comportamentos que seguiram o evento desencadeante. Destaque cada *link* em que, se você tivesse feito algo diferente, teria evitado o comportamento-problema.
- B. O que você poderia ter feito de maneira diferente em cada *link* na cadeia de acontecimentos para evitar o comportamento-problema? Quais comportamentos de enfrentamento ou habilidosos você poderia ter usado?

7. **Descreva detalhadamente uma ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO** para como você poderia ter impedido que a cadeia se iniciasse reduzindo sua vulnerabilidade à ela.

8. **Descreva o que você fará para REPARAR** consequências importantes ou significativas do comportamento-problema.

- A. Analise: quem você realmente prejudicou? Qual consequência negativa você pode reparar?
- B. Considere o dano ou mal-estar que causou a outras pessoas e aquele que causou a si mesmo. Conserte o que danificou. (Não leve flores para consertar uma janela que você quebrou: conserte-a! Conserte uma traição à confiança sendo muito confiável por tempo suficiente e proporcional à traição, em vez de tentar repará-la com cartas de amor e reiterados pedidos de desculpa. Conserte uma falha tendo êxito, não repreendendo a si próprio.)

FICHA GERAL 8

(Ficha de tarefas geral 3; p. 38)

Análise de *missing links*

Faça as seguintes perguntas para compreender como e por que um comportamento efetivo necessário ou esperado não ocorreu.

1. **Você sabia qual era o comportamento efetivo necessário ou esperado (qual tarefa de casa foi dada, quais habilidades usar, etc.)?**

Se a resposta para a pergunta 1 é NÃO, pergunte-se o que o impediu de saber o que era necessário ou esperado. Isso poderia incluir não prestar atenção, instruções pouco claras, não ter recebido as instruções, ficar muito sobrecarregado e não conseguir processar as informações, entre outros.

RESOLVA o que atrapalhou. Por exemplo, você pode se esforçar para prestar atenção, pedir esclarecimentos quando não entender as instruções, chamar outras pessoas, procurar informações e assim por diante.

2. **Se a resposta para a pergunta 1 é SIM, pergunte a si mesmo se estava disposto a realizar o comportamento efetivo necessário ou esperado.**

Se a resposta para a pergunta 2 é NÃO, pergunte-se o que atrapalhou estar disposto para realizar os comportamentos efetivos. Isso poderia incluir falta de disposição, sentir-se inadequado ou desmoralizado.

RESOLVA o que atrapalhou estar disposto. Por exemplo, você poderia praticar aceitação radical, identificar prós e contras, praticar ação oposta, etc.

3. **Se a resposta para a pergunta 2 é SIM, pergunte a si mesmo se a ideia de realizar o comportamento efetivo necessário ou esperado alguma vez lhe ocorreu.**

Se a resposta para a pergunta 3 é NÃO,

RESOLVA como fazer o pensamento de realizar os comportamentos efetivos ocorrer. Por exemplo, você pode colocar isso em seu calendário, programar o despertador para tocar, colocar seu caderno de habilidades ao lado da cama, praticar antecipação de situações difíceis (ver Ficha de regulação emocional 19), etc.

4. **Se a resposta para a pergunta 3 é SIM, pergunte o que o impediu de realizar o comportamento efetivo necessário ou esperado imediatamente.** Isso poderia incluir adiar, continuar a procrastinar, não estar com vontade, esquecer-se de como fazer o que era necessário, pensar que ninguém se importaria (ou descobriria) mesmo, etc.

RESOLVA o que atrapalhou. Por exemplo, você poderia definir uma recompensa por fazer o que é esperado, praticar ação oposta, identificar prós e contras, etc.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

Fichas de tarefas gerais

Ficha de tarefas de orientação

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS GERAL 1

(Ficha geral 1; p. 9)

Prós e contras de usar habilidades

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Use esta ficha de tarefas para descobrir as vantagens e as desvantagens de usar habilidades (ou seja, agir habilmente) para atingir suas metas. A ideia aqui é descobrir qual é a maneira mais efetiva para conseguir o que você quer na vida. Lembre-se, trata-se de suas próprias metas, não das de outra pessoa.

Descreva a situação ou o problema:
Descreva sua meta nesta situação:

Faça uma lista de prós e contras de praticar suas habilidades nesta situação.

Faça outra lista de prós e contras de não praticar suas habilidades ou de não as praticar integralmente.

Cheque os fatos para certificar-se de que você está correto em sua avaliação de vantagens e desvantagens.

Escreva no verso se precisar de mais espaço.

PRÓS	Praticar habilidades	Não praticar habilidades
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
CONTRAS	Praticar habilidades	Não praticar habilidades
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

O que você decidiu fazer nesta situação? _____

Esta é a melhor decisão (em mente sábia)? _____

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas de tarefas para analisar o
comportamento*

.....

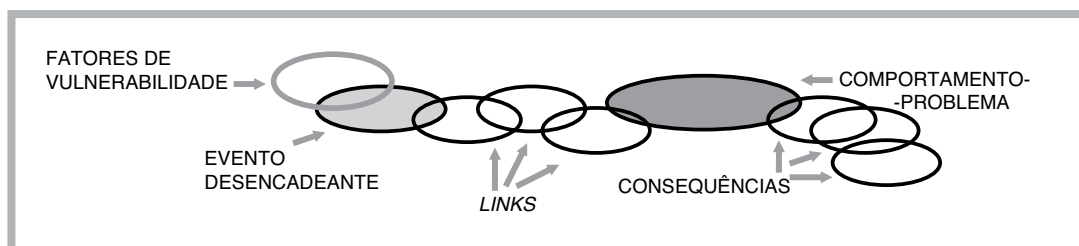
Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS GERAL 2 (p. 1 de 4)

(Fichas 7, 7A; p. 20-21)

Análise em cadeia de comportamento-problema

Data: _____ Nome: _____



1. Qual é exatamente o principal **COMPORTAMENTO-PROBLEMA** que estou analisando?

2. Qual **EVENTO DESENCADEANTE** no ambiente iniciou a cadeia que me levou ao comportamento-problema? Inclua o que aconteceu **IMEDIATAMENTE ANTES** do impulso ou pensamento vir a sua mente.

Dia em que o evento desencadeante ocorreu: _____

3. Quais coisas em mim e em meu ambiente me tornaram **VULNERÁVEL?** (Descreva.)

Dia em que os acontecimentos que me deixaram vulnerável se iniciaram: _____

(continua na próxima página)

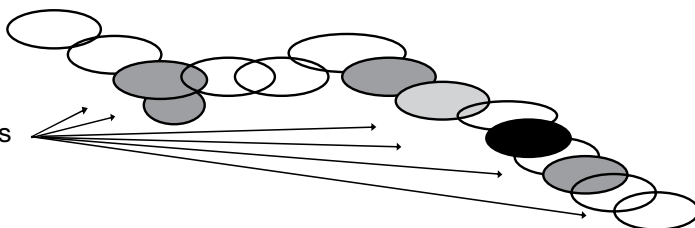
FICHA DE TAREFAS GERAL 2 (p. 2 de 4)

LINKS NA CADEIA DE EVENTOS: Comportamentos

(Ações, Sensações corporais, Cognições/pensamentos, Sentimentos) e Acontecimentos (no ambiente)

Possíveis tipos de links

- A. Ações
- B. Sensações corporais
- C. Cognições/pensamentos
- E. Acontecimentos
- F. Sentimentos



4. Liste a **cadeia de acontecimentos** (comportamentos específicos e acontecimentos no ambiente que realmente ocorreram). Use a lista ASCAS.

1º _____

2º _____

3º _____

4º _____

5º _____

6º _____

7º _____

8º _____

9º _____

6. Liste novos comportamentos mais **hábeis** para substituir comportamentos inefetivos. Use a lista ASCAS.

1º _____

2º _____

3º _____

4º _____

5º _____

6º _____

7º _____

8º _____

9º _____

(continua na próxima página)

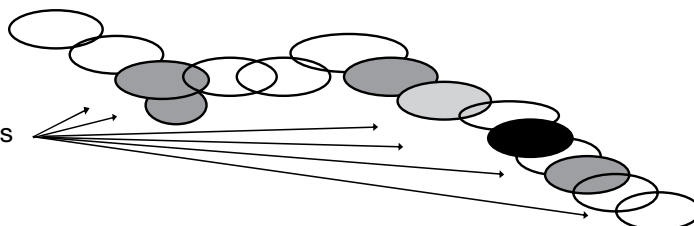
FICHA DE TAREFAS GERAL 2 (p. 3 de 4)

LINKS NA CADEIA DE EVENTOS: Comportamentos

(Ações, Sensações corporais, Cognições/pensamentos, Sentimentos) e Acontecimentos (no ambiente)

Possíveis tipos de links

- A. Ações
- B. Sensações corporais
- C. Cognições/pensamentos
- E. Acontecimentos
- F. Sentimentos



4. Liste a **cadeia de acontecimentos** (comportamentos específicos e acontecimentos no ambiente que realmente ocorreram). Use a lista ASCAS.

10º _____

11º _____

12º _____

13º _____

14º _____

15º _____

16º _____

17º _____

6. Liste novos comportamentos mais **habilidosos** para substituir comportamentos inefetivos. Use a lista ASCAS.

10º _____

11º _____

12º _____

13º _____

14º _____

15º _____

16º _____

17º _____

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS GERAL 2 (p. 4 de 4)

5. Quais foram exatamente as *consequências* no ambiente?

E em mim mesmo?

Qual *dano* meu comportamento-problema causou?

7. *Planos de prevenção:*

Maneiras de reduzir minha *vulnerabilidade* no futuro:

Maneiras de evitar que o *acontecimento desencadeante* ocorra novamente:

8. Planos para *reparar*, corrigir e praticar a sobreposição da correção ao dano:

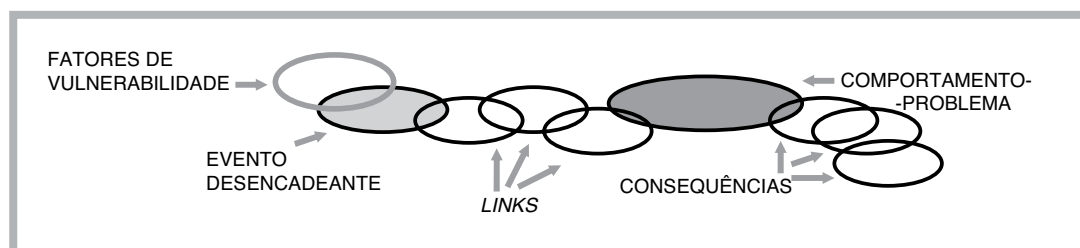
FICHA DE TAREFAS GERAL 2A (p. 1 de 3)

(Fichas 7, 7A; p. 20-21)

Exemplo: análise em cadeia de comportamento-problema

Data: _____ Nome: _____

Comportamento-problema: _____



1. Qual é exatamente o principal **COMPORTAMENTO-PROBLEMA** que estou analisando?

Beber demais e dirigir embriagado.

2. Qual **EVENTO DESENCADEANTE** no ambiente iniciou a cadeia que me levou ao comportamento-problema? Inclua o que aconteceu **IMEDIATAMENTE ANTES** do impulso ou pensamento vir a sua mente.

Dia em que o evento desencadeante ocorreu: Segunda-feira

Minha irmã, que mora fora da cidade, me telefonou e disse que não viria me visitar na semana seguinte, como havia dito que faria, porque seu marido tinha uma festa de trabalho importante e queria que ela o acompanhasse.

3. Quais coisas em mim e em meu ambiente me tornaram **VULNERÁVEL?** (Descreva.)

Dia em que os acontecimentos que me deixaram vulnerável se iniciaram: Domingo

Meu namorado disse que tinha de fazer uma viagem a negócios em algum momento do mês seguinte.

(continua na próxima página)

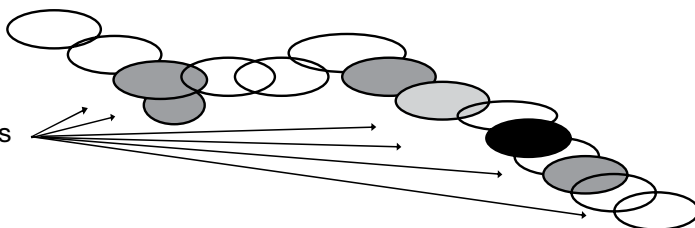
FICHA DE TAREFAS GERAL 2A (p. 2 de 3)

LINKS NA CADEIA DE EVENTOS: Comportamentos

(Ações, Sensações corporais, Cognições/pensamentos, Sentimentos) e Acontecimentos (no ambiente)

Possíveis tipos de links

- A. Ações
- B. Sensações corporais
- C. Cognições/pensamentos
- E. Acontecimentos
- F. Sentimentos



4. Liste a **cadeia de acontecimentos** (comportamentos específicos e acontecimentos no ambiente que realmente ocorreram). Use a lista ASCAS.

6. Liste novos comportamentos mais **hábeis** para substituir comportamentos inefetivos. Use a lista ASCAS.

1º *Eu me senti ferida, comecei a soluçar no telefone com minha irmã e fiquei zangada com ela.*

2º *Eu pensei: "Não aguento mais. Ninguém me ama".*

3º *Eu me senti envergonhada quando desliguei o telefone na cara de minha irmã.*

4º *Eu pensei: "Minha vida é inútil; nunca vou poder contar com ninguém".*

5º *Tentei assistir televisão, mas não estava passando nada de que eu gostasse.*

6º *Comecei a me sentir agitada e pensei "Não aguento mais".*

7º *Decidi beber uma taça de vinho para me sentir melhor, mas acabei bebendo duas garrafas inteiras.*

8º *Peguei o carro para ir a um show a altas horas da madrugada.*

9º *Quando me abaixei para pegar um pedaço de papel, o carro deu uma guinada. Fui parada pela polícia e detida por dirigir alcoolizada.*

1º *Entender o motivo de minha irmã não poder vir.*

2º *Não esquecer que minha irmã e meu namorado me amam.*

3º *Checar os fatos; minha irmã irá me rejeitar por causa disso?*

4º *Telefonar de volta para minha irmã e pedir desculpas por ter ficado zangada (já que eu sei que ela validará a maneira como me sinto).*

5º *Fazer o download um filme, resolver um quebra-cabeças ou chamar um amigo.*

6º *Experimentar minhas habilidades TIP para reduzir a excitação emocional.*

7º *Caminhar pela rua e jantar fora, pois não beberei demais em público.*

8º *Chamar meu namorado e pedir que venha ficar um pouco comigo.*

9º *Tomar um longo banho, experimentar minhas habilidades TIP novamente; continuar checando os fatos; não esquecer que essas emoções passarão; telefonar para meu terapeuta a fim de pedir ajuda.*

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS GERAL 2A (p. 3 de 3)

5. Quais foram exatamente as *consequências* no ambiente?

Curto prazo: tive que passar a noite na cadeia.

Longo prazo: meu namorado confia menos em mim; minha irmã está chateada com isso.

E em mim mesmo?

Curto prazo: estou envergonhada e furiosa comigo mesma.

Longo prazo: vou ter que pagar mais pelo seguro do carro e posso ter dificuldade para conseguir emprego.

Que *dano* meu comportamento-problema causou?

Feriu-me por ficar registrada por direção alcoolizada. Minha irmã sente-se culpada porque me chateou.

7. *Planos de prevenção:*

Maneiras de reduzir minha *vulnerabilidade* no futuro:

Fazer planos de como aguentar toda vez que meu namorado estiver fora da cidade.

Maneiras de evitar que o *evento desencadeante* ocorra novamente:

Não posso evitar que o evento desencadeante aconteça, então preciso praticar a antecipação e ter planos de como arranjar-me quando estou em casa sozinha.

8. *Planos para reparar, corrigir e praticar a sobreposição da correção ao dano:*

Pedir desculpas a minha irmã e tranquilizá-la de que tem todo direito de mudar de planos. Conversar com ela para planejar uma nova hora para uma visita. Perguntar se seria mais fácil se eu fosse visitá-la.

FICHA DE TAREFAS GERAL 3

(Ficha geral 8; p. 23)

Análise de *missing links*

**Para compreender um comportamento efetivo ausente,
faça uma análise de *missing links*.**

Data: _____ Nome: _____

Comportamento ausente: _____

Use esta ficha para descobrir o que lhe impediu de fazer coisas que precisava ou esperava fazer, bem como aquelas que você se dispôs a fazer ou que outras pessoas esperavam que fizesse. Depois, use essas informações para resolver problemas, de modo que, na próxima vez, você seja mais propenso a fazer o que é necessário, desejado ou esperado.

1. **Eu sabia qual comportamento efetivo era necessário ou esperado?** Sim ___ Não ___

Se a resposta para a pergunta 1 é **NÃO**, o que me impediu de saber?

Descreva a solução do problema: _____
_____ PARE.

2. Se a resposta para a pergunta 1 é **SIM**, eu estava disposto a fazer o que era necessário? Sim ___ Não ___

Se a resposta para a pergunta 2 é **NÃO**, o que me impediu de querer fazer o que era necessário?

Descreva a solução do problema: _____
_____ PARE.

3. Se a resposta para a pergunta 2 é **SIM**, o pensamento de fazer o que era necessário ou esperado chegou a me ocorrer? Sim ___ Não ___

Se a resposta para a pergunta 3 é **NÃO**, descreva a solução do problema: _____

4. Se a resposta para a pergunta 3 é **SIM**, o que me impediu de fazer imediatamente o que era necessário ou esperado?

_____ PARE.

Descreva a solução do problema: _____
_____ PARE.

Habilidades de *mindfulness*

Introdução às fichas

Mindfulness (consciência plena) é o ato de conscientemente focar a mente no momento presente, sem julgamento e sem apego ao instante. Uma pessoa plenamente atenta está consciente no e do momento presente. *Mindfulness* é o oposto de estar no “piloto automático”, ou de agir apenas por hábito; tem a ver com a qualidade de consciência que uma pessoa leva para a vida cotidiana. É um modo de viver desperto, com os olhos bem abertos. Como um conjunto de habilidades, a prática de *mindfulness* é o processo intencional de observar, descrever e participar da realidade com uma postura não julgadora, fazendo uma coisa de cada vez e sendo efetivo (ou seja, usando meios hábeis). Podemos contrastar *mindfulness* com agarrar-se rigidamente ao momento presente, como se pudéssemos impedir que o “agora” mude caso nos agarrarmos a ele com força suficiente. Quando estamos plenamente atentos, estamos abertos à fluidez de cada momento que surge e se desvanece.

Metas e definições

- **Ficha de *mindfulness* 1: Metas da prática de *mindfulness*.** As metas de praticar habilidades de *mindfulness*, para a maioria das pessoas, são reduzir o sofrimento, aumentar a felicidade e o controle da mente. Para algumas, uma meta é experimentar a realidade como ela é. Essas habilidades requerem prática, prática e mais prática.
- **Ficha de *mindfulness* 1A: Definições de *mindfulness*.** Esta ficha oferece definições básicas, habilidades e prática de *mindfulness*.
- **Ficha de tarefas de *mindfulness* 1: Prós e contras de praticar *mindfulness*.** Esta ficha de tarefas visa ajudá-lo a decidir se você tem algo a ganhar com a prática de *mindfulness*.

Habilidades centrais de *mindfulness*

- As fichas para **habilidades centrais de *mindfulness*** abrangem sete habilidades em três conjuntos: mente sábia; habilidades referentes a “o que fazer”, observar, descrever e participar; e habilidades referentes a “como fazer”, adotar uma postura não julgadora, fazer uma coisa de cada vez e ser efetivo.

- As **Fichas de tarefas de *mindfulness* 2, 2A, 2B e 2C: Prática de habilidades centrais de *mindfulness*** oferecem quatro variações para registrar a prática de todas essas habilidades. Elas podem ser úteis para registrar a prática das sete técnicas centrais de *mindfulness*. A **Ficha de tarefas de *mindfulness* 2C: Calendário de habilidades centrais de *mindfulness*** oferece um calendário para registrar a prática de todas essas habilidades.

Mente sábia

- **Ficha de *mindfulness* 3: Mente sábia: estados da mente.** Mente sábia é a sabedoria interior que cada um de nós tem. Quando acessamos nossa sabedoria interior, dizemos que estamos em mente sábia. Quando entramos em tal estado, integramos opostos – incluindo nossos estados de mente racional e emocional – e estamos abertos para experimentar a realidade como ela é.
- Você pode registrar seus esforços de prática na **Ficha de tarefas de *mindfulness* 3: prática de mente sábia (Ficha de *mindfulness* 3A: Ideias para praticar a mente sábia** oferece ideias práticas). A Ficha de tarefas 3 pede que você classifique o quanto sua prática foi efetiva para avaliar sua própria mente sábia. Observe que a classificação não se refere ao fato de a prática ter lhe acalmado ou feito se sentir melhor.

Habilidades “o que fazer” de *mindfulness*

- **Ficha de *mindfulness* 4: Assumindo o controle de sua mente: habilidades “o que fazer”.** Habilidades “o que fazer” são aquilo que você faz ao praticar *mindfulness* – observar, descrever ou participar. Faça uma dessas atividades por vez. Observar é prestar atenção de propósito ao momento presente. Descrever é colocar em palavras o que foi observado. Participar é iniciar uma atividade de maneira plena e total, tornando-se indissociável do que você está fazendo.
- A **Ficha de *mindfulness* 4A: Ideias para praticar a observação, Ficha de *mindfulness* 4B: Ideias para praticar a descrição e Ficha de *mindfulness* 4C: Ideias para praticar a participação** oferecem ideias sobre como praticar cada uma das habilidades “o que fazer”. Se você está aprendendo apenas essas habilidades, seu instrutor provavelmente prescreverá um ou mais exercícios específicos depois da primeira vez que você praticou cada uma delas em uma sessão.
- As **Fichas de tarefas de *mindfulness* 4, 4A e 4B** oferecem três formatos diferentes para registrar a prática de habilidades “o que fazer” de *mindfulness*. A **Ficha de tarefas 4A** dá espaço para múltiplas práticas para cada habilidade “o que fazer” em um formato de *checklist*. A **Ficha de tarefas 4B** é dirigida àqueles que gostam de descrever sua prática.

Habilidades “como fazer” de *mindfulness*

- A **Ficha de *mindfulness* 5: Dominando sua mente: habilidades “como fazer”.** As habilidades “como fazer” referem-se à maneira como você observa, descreve ou participa – como uma mente não julgadora.* Embora as habilidades “o que fazer” devam ser praticadas uma de cada vez, as técnicas “como fazer” podem ser praticadas juntas.

* N. de R. T.: A mente não julgadora não se refere à ideia de que as pessoas podem trabalhar para nunca mais julgarem. Os julgamentos são naturais e fazem parte da vida. Trabalhar para uma mente não julgadora significa aprender a discriminar julgamentos de descrições e a transformá-los em descrições.

- A **Ficha de *mindfulness* 5A: Ideias para praticar uma postura não julgadora**, a **Ficha de *mindfulness* 5B: Ideias para praticar fazer uma coisa de cada vez** e a **Ficha de *mindfulness* 5C: Ideias para praticar ser efetivo** oferecem ideias sobre como praticar cada habilidade “como fazer” de *mindfulness*. Se você está aprendendo apenas essas habilidades, seu instrutor provavelmente prescreverá um ou mais exercícios específicos depois da primeira vez que você praticou cada uma delas em uma sessão.
- A **Ficha de tarefas de *mindfulness* 5: Habilidades “como fazer” de *mindfulness*: adotar uma postura não julgadora, fazer uma coisa de cada vez e ser efetivo** fornece espaço para registrar apenas duas práticas de uma habilidade “como fazer” para a semana. A **Ficha de tarefas de *mindfulness* 5A: Checklist de adotar uma postura não julgadora, fazer uma coisa de cada vez e ser efetivo** oferece um formato de *checklist* para registrar a prática de habilidades “como fazer”, e a **Ficha de tarefas de *mindfulness* 5B: Calendário para a prática de adotar uma postura não julgadora, fazer uma coisa de cada vez e ser efetivo** apresenta um formato de calendário para esse propósito. A **Ficha de tarefas de *mindfulness* 5C: Calendário de adotar uma postura não julgadora** é uma ficha de tarefas avançada para essa habilidade.

Outras perspectivas das habilidades de *mindfulness*

Existem três conjuntos de fichas para habilidades de *mindfulness* que oferecem um panorama diferente. Elas são **Prática de *mindfulness*: uma perspectiva espiritual**; **Meios hábeis: equilibrando a mente do fazer e a mente do ser**; e **Mente sábia: trilhando o caminho do meio**. Alguns programas de treinamento de habilidades de DBT podem incluir um ou mais desses conjuntos de habilidades.

- **Ficha de *mindfulness* 6: Visão geral: outras perspectivas sobre *mindfulness***. Esta ficha prevê resumidamente as três habilidades de *mindfulness* suplementares.

Prática de *mindfulness*: uma perspectiva espiritual

- **Ficha de *mindfulness* 7: Metas da prática de *mindfulness*: uma perspectiva espiritual**. Podemos praticar *mindfulness* por razões psicológicas ou espirituais. Uma perspectiva espiritual foi incluída para aqueles que têm na espiritualidade uma parte importante de suas vidas. A prática da *mindfulness* é muito antiga; surgiu inicialmente de práticas espirituais de diversas culturas e ainda hoje está presente em muitas práticas de oração e meditação contemplativa.
- **Ficha de *mindfulness* 7A: Mente sábia de uma perspectiva espiritual**. Esta ficha descreve em linhas gerais diferentes tipos de práticas espirituais e inclui alguns dos diversos temas usados para referenciar o transcendente. Muitas práticas espirituais e religiosas apresentam elementos em comum com práticas de *mindfulness*, incluindo silêncio, acalmar a mente, atenção, introspecção e receptividade. Essas são características de experiências espirituais profundas.
- **Ficha de *mindfulness* 8: Praticando bondade amorosa para aumentar o amor e a compaixão**. Raiva, ódio, hostilidade e má vontade para consigo mesmo e para com os outros podem ser muito dolorosos. A prática de bondade amorosa é uma forma de meditação em que palavras e expressões positivas específicas são citadas repetidamente, a fim de cultivar sentimentos de compaixão e amor como um antídoto para a negatividade.

Bondade amorosa é uma prática de meditação espiritual antiga. Em alguns aspectos, é semelhante a orar por nosso próprio bem-estar e pelo dos outros. Para registrar essa prática, use a **Ficha de tarefas de *mindfulness* 6: Bondade amorosa**, que fornece espaço para descrever duas oportunidades de exercitá-la.

Meios hábeis: equilibrando a mente do fazer e a mente do ser

- **Ficha de *mindfulness* 9: Meios hábeis: equilibrando a mente do fazer e a mente do ser.** “Meios hábeis” é um termo que no Zen se refere a qualquer método que nos ajude a experimentar a realidade como ela é – ou, em termos de DBT, a entrar totalmente na mente sábia. Mente do fazer e mente do ser são estados da mente que, em suas formas extremas, podem atrapalhar os meios hábeis e da mente sábia. A mente do fazer se concentra na realização de metas; a do ser se concentra na experiência. A polaridade entre elas é semelhante àquela entre as mentes racional e emocional. Na vida cotidiana, viver com sabedoria exige que equilibremos o esforço para realizar metas e, ao mesmo tempo, não nos deixemos apegar a tal realização.
- **Ficha de *mindfulness* 9A: Ideias para praticar o equilíbrio da mente do fazer e da mente do ser.** Esta ficha lista exercícios práticos. Ela é útil quando você já passou por treinamento de *mindfulness* várias vezes.
- **As Ficha de tarefas de *mindfulness* 7A: Calendário de *mindfulness* do fazer e do ser, Ficha de tarefas de *mindfulness* 8: Calendário de *mindfulness* de atividades prazerosas e a Ficha de tarefas 9: Calendário de *mindfulness* de eventos desagradáveis** se encontram em formato de calendário e pedem aos participantes que registrem sua prática de *mindfulness* a cada dia. Os calendários focam em *mindfulness* durante momentos de esgotamento (Ficha de tarefas 7A), atividades prazerosas (Ficha de tarefas 8) e eventos desagradáveis (Ficha de tarefas 9).

Mente sábia: trilhando o caminho do meio

- **Ficha de *mindfulness* 10: Trilhando o caminho do meio: encontrando a síntese entre opostos.** Mente sábia é um meio-termo entre extremos. Na mente sábia, substituímos o pensamento de “ou-ou” por “tanto-como” em um esforço para encontrar uma síntese entre oposições. Normalmente, quando estamos em um extremo de um *continuum*, estamos em perigo de distorcer a realidade. Esta ficha é útil se você já passou por treinamento de *mindfulness* uma ou mais vezes.
- **Ficha de tarefas de *mindfulness* 10: Trilhando o caminho do meio para a mente sábia.** Esta ficha de tarefas lista várias polaridades que poderiam estar em desequilíbrio e fornece espaço para registrar a prática visando equilibrá-las.
- **Ficha de tarefas de *mindfulness* 10A: Autoanalisando-se no caminho do meio.** Use esta ficha de tarefas para investigar se você está desequilibrado em cada uma das polaridades listadas. “Desequilibrado”, aqui, significa um estilo de vida que o tira do centro, fora da mente sábia.
- **Ficha de tarefas de *mindfulness* 10B: Calendário de trilhar o caminho do meio.** Esta ficha de tarefas oferece oportunidade para registrar a prática diária em um formato diferente do da Ficha de tarefas 10. Ela também pode ser usada em conjunto com a Ficha de tarefas 10A.

Fichas de *mindfulness*

Fichas para metas e definições

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE *MINDFULNESS* 1



(Ficha de tarefas de *mindfulness* 1; p. 77)

Metas da prática de *mindfulness*

REDUZIR O SOFRIMENTO E AUMENTAR A ALEGRIA

- ☐ Reduzir dor, tensão e estresse.
- ☐ Outras: _____

AUMENTAR O CONTROLE DE SUA MENTE

- ☐ Não permitir que sua mente lhe controle.
- ☐ Outras: _____

EXPERIMENTAR A REALIDADE COMO ELA É

- ☐ Viver a vida de olhos bem abertos.
- ☐ Experimentar a realidade de sua...
 - ligação com o universo.
 - “bondade” essencial.
 - validade essencial.
- ☐ Outras: _____

FICHA DE *MINDFULNESS* 1A

Definições de *mindfulness*

O QUE É *MINDFULNESS*?

- **Viver intencionalmente com consciência no momento presente.**
(Despertar de comportamentos automáticos ou mecânicos para participar e estar presente nas próprias vidas.)
- **Sem julgar ou rejeitar o momento.**
(Perceber as consequências, discernir utilidade de nocividade – mas abrir mão de avaliar, evitar, suprimir ou bloquear o momento presente.)
- **Sem apego ao momento.**
(Atentando para a experiência de cada novo momento, em vez de ignorar o presente, agarrando-se ao passado ou apropriando-se para o futuro.)

O QUE SÃO HABILIDADES DE *MINDFULNESS*?

- Habilidades de *mindfulness* são os comportamentos específicos a praticar que, quando reunidos, constituem atenção e consciência plena do momento presente.

O QUE É PRÁTICA DE *MINDFULNESS*?

- ***Mindfulness* e suas práticas** podem ser exercitadas a qualquer momento, em qualquer lugar, enquanto se faz qualquer coisa. Intencionalmente prestar atenção ao momento, sem julgá-lo nem apegar-se a ele, é tudo de que se precisa.
- A **meditação** consiste em praticar *mindfulness* e suas habilidades enquanto estamos sentados, de pé ou repousando tranquilamente por um período de tempo determinado. Ao meditar, *focamos* a mente (p. ex., *focamos* nas sensações corporais, emoções, pensamentos ou em nossa respiração) ou a *abrimos* (prestando atenção ao que vier à nossa consciência). Existem muitas formas de meditação, as quais diferem sobretudo quanto a abrir ou focar a mente – e, nesse último caso, diferem conforme o foco da atenção.
- **Oração contemplativa** (como a oração centrante cristã, o rosário, a *Shemá* do judaísmo, a prática Sufi do islamismo ou a *Raja Yoga* do hinduísmo) é uma prática espiritual de *mindfulness*.
- O **movimento de *mindfulness*** também tem muitas formas. Exemplos incluem ioga, artes marciais (como *qigong*, *tai chi*, *aikido* e *karate*) e danças espirituais. Longos passeios, equitação e caminhadas também podem ser maneiras de praticá-la.

.....

Fichas para habilidades centrais de
mindfulness

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE *MINDFULNESS* 2

(Ficha de tarefas de *mindfulness* 2–2C, 3; p. 78-83)

Visão geral: habilidades centrais de *mindfulness*

MENTE SÁBIA:

ESTADOS DA MENTE

HABILIDADES “O QUE FAZER”

(o que você faz quando pratica *mindfulness*):

Observar, descrever, participar

HABILIDADES “COMO FAZER”

(como você pratica *mindfulness*):

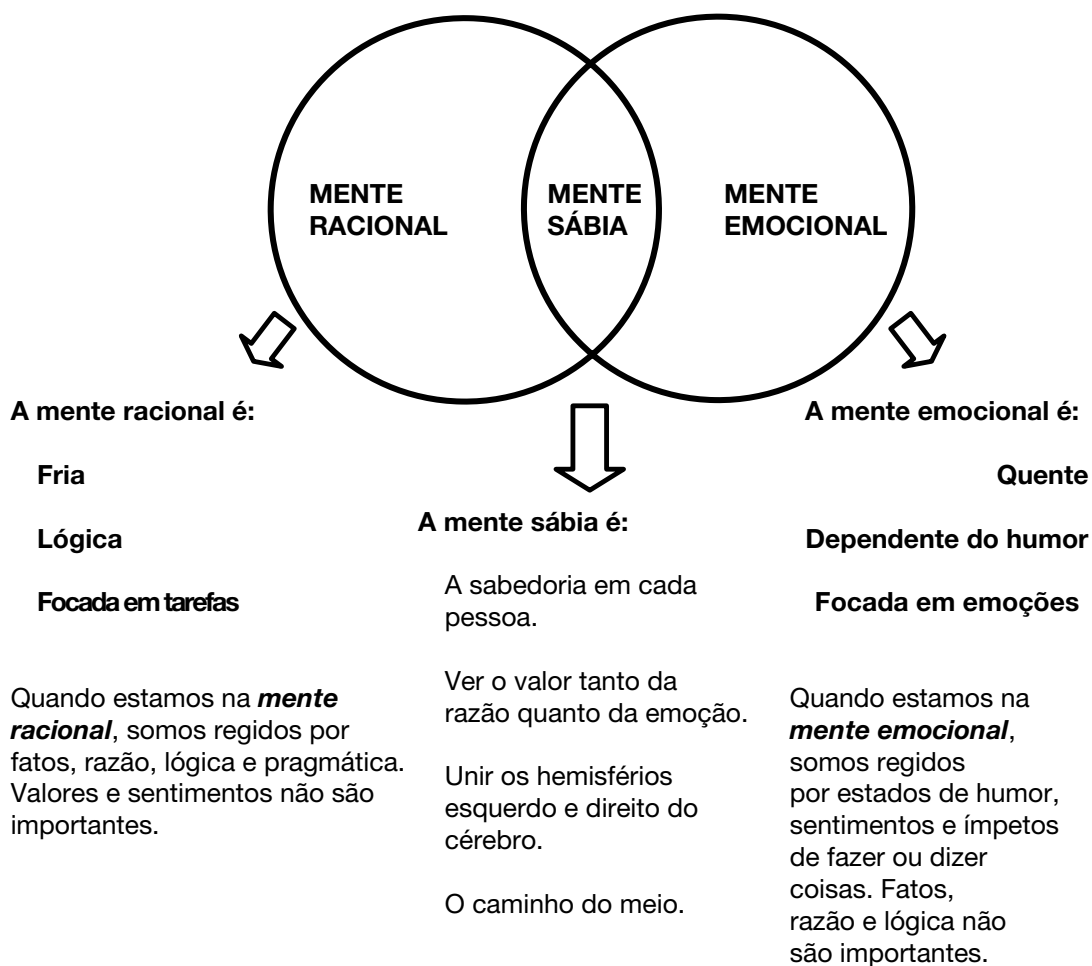
**Com uma postura não julgadora, fazendo uma coisa
de cada vez e sendo efetivo.**

FICHA DE *MINDFULNESS* 3



(Ficha de tarefas de *mindfulness* 3; p. 83)

Mente sábia: estados da mente



FICHA DE *MINDFULNESS* 3A (p. 1 de 2)

(Ficha de tarefas de *mindfulness* 3; p. 83)

Ideias para praticar a mente sábia

As habilidades de *mindfulness* com frequência requerem muita prática. Como acontece com qualquer nova habilidade, é importante primeiro praticar quando você não precisa da habilidade. Se praticar em situações mais fáceis, ela se tornará automática, e você a terá quando precisar dela. Pratique com os olhos fechados e também com eles abertos.

1. ☐ **Uma lasca de pedra no lago.** Imagine que você está ao lado de um límpido lago azul em um lindo dia de sol. Depois, visualize-se como uma pequena lasca de pedra, plana e leve. Imagine que você foi jogado no lago e agora está flutuando suave e lentamente através da calma e transparente água azul em direção ao fundo arenoso e liso do lago.
 - Repare naquilo que você vê e sente enquanto flutua, talvez em círculos lentos, indo em direção ao fundo. Ao chegar nas profundezas do lago, fixe sua atenção aí, dentro de si mesmo.
 - Perceba a serenidade do lago; conscientize-se da tranquilidade e profundo silêncio interior.
 - Quando chegar ao centro de si mesmo, fixe sua atenção nisso.
2. ☐ **Descendo as escadas espirais.** Imagine que dentro de você existe uma escada em espiral, a qual desce até o centro do seu ser. Partindo de cima, vá descendo bem devagar pela escadaria, indo cada vez mais fundo em seu interior.
 - Observe as sensações. Descanse sentando-se em um degrau, ou acenda luzes na descida se quiser. Não se obrigue a descer mais do que deseja. Repare no silêncio. Quando chegar ao centro de si mesmo, fixe sua atenção nisso – talvez em sua barriga ou em seu abdome.
3. ☐ **Inspirando “mente”, expirando “sábia”.** Ao inspirar, diga a si mesmo “mente”; ao expirar, diga “sábia”.
 - Concentre toda a sua atenção na palavra “mente”, depois totalmente na palavra “sábia”.
 - Continue até sentir que se assentou na mente sábia.
4. ☐ **Fazendo uma pergunta à mente sábia.** Ao inspirar, faça à mente sábia uma pergunta em silêncio.
 - Ao expirar, ouça a resposta.
 - Ouça, mas não dê a si mesmo a resposta. Não diga a si mesmo a resposta; apenas escute-a.
 - Continue perguntando, a cada inspiração, por algum tempo. Se não houver resposta, tente novamente em outro momento.

(continua na próxima página)

FICHA DE *MINDFULNESS* 3A (p. 2 de 2)

5. ☐ **Perguntando: isso é mente sábia?** Ao inspirar, pergunte a si mesmo: “Esse/a (ação, pensamento, plano, etc.) é mente sábia?”.
- Ao expirar, ouça a resposta.
 - Ouça, mas não dê a si mesmo a resposta. Não diga a si mesmo a resposta; apenas escute-a.
 - Continue perguntando a cada inspiração por algum tempo. Se não houver resposta, tente novamente em outro momento.
6. ☐ **Atentando para o ar entrando e saindo, fixe sua atenção em seu centro.**
- Inspirando completamente, observe e acompanhe as sensações do ar entrando.
 - Fixe sua atenção em seu centro, na parte inferior de sua respiração, em seu plexo solar – *ou*
 - Fixe sua atenção no centro de sua testa, em seu “terceiro olho”, na parte superior de sua respiração.
 - Mantenha sua atenção em seu centro, expire, respirando normalmente e mantendo a atenção.
 - Fixe-se em sua mente sábia.
7. ☐ **Expandindo a consciência.** Ao inspirar, concentre sua consciência em seu centro.
- Ao expirar, fique atento a seu centro, mas expanda a consciência para o espaço em que você está agora.
 - Continue no momento.
8. ☐ **Detendo-se nas pausas entre a inspiração e a expiração.**
- Ao inspirar, observe a pausa depois do ar entrar (topo da respiração).
 - Ao expirar, observe a pausa depois do ar sair (base da respiração).
 - Em cada pausa, permita-se “cair” no espaço central que ela cria.
9. ☐ **Outras ideias para prática da mente sábia:** _____



FICHA DE *MINDFULNESS* 4

(Fichas de tarefas de *mindfulness* 2–2C, 4–4B; p. 78-82, 84-87)

Assumindo o controle de sua mente: habilidades “o que fazer”

OBSERVE

- ☐ **Observe suas sensações corporais** (que chegam por seus olhos, ouvidos, nariz, pele e língua).
- ☐ **Preste atenção**, de propósito, ao momento presente.
- ☐ **Controle sua atenção**, mas não o que você vê. Não rejeite nada. Não se agarre a nada.
- ☐ **Pratique observar sem palavras**: observe os pensamentos virem à mente e deixe-os passar como nuvens no céu. Observe cada sentimento, subindo e descendo, como ondas no mar.
- ☐ **Observe tanto fora quanto dentro de si mesmo.**

DESCREVA

- ☐ **Coloque palavras na experiência.** Quando surgir um sentimento ou pensamento, ou quando você fizer alguma coisa, reconheça. Por exemplo, diga mentalmente, “A tristeza acaba de me envolver”, “Os músculos da barriga se enrijeceram” ou “Um pensamento de ‘eu não sou capaz de fazer isso’ veio à minha mente”.
- ☐ **Rotule o que você observa.** Nomeie seus pensamentos. Rotule cada um deles como apenas um pensamento; cada sentimento como apenas um sentimento; cada ação como apenas uma ação.
- ☐ **Descole suas interpretações e opiniões** dos fatos. Descreva “quem, o que, quando e onde” você observa. Apenas os fatos.
- ☐ Lembre-se: **se você não é capaz de observar pelos sentidos, não é capaz de descrever.**

PARTICIPE

- ☐ **Entregue-se completamente a atividades do presente momento.** Não se separe daquilo que está acontecendo no momento (dançando, limpando, conversando com um amigo, sentindo-se feliz ou triste).
- ☐ **Funda-se com o que estiver fazendo**, esquecendo-se totalmente de si mesmo. Jogue sua atenção ao momento.
- ☐ **Aja intuitivamente com a mente sábia.** Faça apenas o que é necessário em cada situação – um dançarino hábil na pista de dança, integrado com a música e seu parceiro, sem ser voluntarioso nem ficar de braços cruzados.
- ☐ **Vá com o fluxo.** Responda com espontaneidade.

FICHA DE *MINDFULNESS* 4A (p. 1 de 4)

(Fichas de tarefas de *mindfulness* 2–2C, 4–4B; p. 78-82, 84-87)

Ideias para praticar a observação RETORNANDO A SEUS SENTIDOS

Lembre-se: observar é levar sua mente de volta às sensações de seu corpo e mente.

Observe com os olhos:

1. ☐ Deite-se no chão e observe as nuvens no céu.
2. ☐ Caminhando lentamente, pare em algum lugar com uma vista, observe flores, árvores e a própria natureza.
3. ☐ Sente-se ao ar livre. Observe quem e o que passa a sua frente, sem acompanhá-los com a cabeça ou com os olhos.
4. ☐ Observe a expressão facial e os movimentos de outra pessoa. Abstenha-se de rotular as emoções, os pensamentos ou os interesses dela.
5. ☐ Observe apenas os olhos, os lábios ou as mãos de outra pessoa (ou apenas uma característica de um animal).
6. ☐ Pegue uma folha, uma flor ou um seixo. Examine-o atentamente, tentando ver cada detalhe.
7. ☐ Encontre alguma coisa bonita para olhar e contemple-a por alguns minutos.
8. ☐ Outras: _____

Observe sons:

9. ☐ Pare um instante e apenas ouça. Ouça a textura e a forma dos sons a seu redor. Escute os silêncios entre os sons.
10. ☐ Se alguém está falando, escute o tom da voz, a suavidade ou a aspereza dos sons, a clareza ou a indefinição da fala, as pausas entre as palavras.
11. ☐ Escute música, observando cada uma das notas e os espaços entre elas. Tente levar os sons para dentro do seu corpo com a inspiração e deixá-los fluir para o exterior novamente com a expiração.
12. ☐ Outras: _____

Observe odores a seu redor:

13. ☐ Ao inspirar, observe odores a seu redor. Coloque algo perto de seu nariz e sinta os cheiros. Afaste o objeto e, então, perceba os odores novamente. Eles perduram?
14. ☐ Ao comer, perceba o aroma dos alimentos; ao cozinhar, perceba o aroma dos temperos ou outros ingredientes; ao tomar banho, cheire o sabonete ou o xampu; ao sair, perceba o aroma do ar; quando estiver perto de flores, incline-se e perceba o odor das flores.
15. ☐ Outras: _____

Observe o sabor e o ato de comer:

16. ☐ Coloque algo em sua boca, preste atenção ao sabor. Mantenha-o na boca e perceba todas as sensações do paladar.
17. ☐ Experimente um pirulito ou outro alimento. Observe apenas a sensação do gosto.
18. ☐ Faça uma refeição, ou parte de uma, prestando atenção ao sabor de cada garfada.
19. ☐ Outras: _____

Observe os impulsos de ação de fazer alguma coisa:

Quando estiver sentindo o impulso de ação,

20. ☐ “Surfe sobre o impulso de ação”, imaginando que seus sentimentos de ansiedade são uma prancha e você está de pé sobre ela, surfando sobre as ondas.
21. ☐ Observe algum impulso de ação de evitar alguém ou alguma coisa.
22. ☐ Examine todo o seu corpo e observe as sensações. Em que parte do corpo a sensação de impulso de ação está?
23. ☐ Ao mastigar, observe quando você sente impulso de engolir.
24. ☐ Outra: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE MINDFULNESS 4A (p. 2 de 4)

Observe as sensações do tato em sua pele:

25. ☐ Roce seu lábio superior com uma das unhas.
 - Pare de roçar e observe quanto tempo leva até você não sentir mais seu lábio.
26. ☐ Ao caminhar, observe as sensações – seus pés tocando o chão, bem como subindo e descendo. De vez em quando, diminua o passo e observe. Às vezes, apresse o passo e observe.
27. ☐ Quando estiver sentado, perceba suas coxas na cadeira. Perceba a curva de seus joelhos e de suas costas.
28. ☐ Preste atenção a qualquer coisa que esteja lhe tocando.
 - Tente sentir seus pés em seus sapatos, seu corpo tocando suas roupas.
 - Sinta seus braços encostados na cadeira.
 - Observe as sensações de suas mãos.
29. ☐ Toque alguma coisa – a parede, um tecido, uma toalha de mesa, um animal de estimação, um pedaço de fruta, uma pessoa.
 - Perceba a textura do que você sente, observe as sensações em sua pele.
 - Tente novamente com outra parte de seu corpo.
 - Observe as sensações novamente.
30. ☐ Concentre sua atenção nas sensações em seu peito, barriga ou ombros.
31. ☐ Concentre sua atenção no lugar em seu corpo em que você se sente apertado ou tenso.
32. ☐ Concentre sua atenção no espaço entre seus olhos.
33. ☐ Outra: _____

Observe sua respiração: *Respire de forma regular e suave, concentrando sua atenção em:*

34. ☐ Movimento de sua barriga.
 - Ao começar a inspirar, permita que sua barriga suba para levar o ar para a parte inferior de seus pulmões.
 - Quando as metades superiores de seus pulmões começarem a se encher de ar, seu peito começa a subir.
 - Ao expirar, perceba sua barriga, depois perceba seu peito. Não canse a si mesmo.
35. ☐ Pausas em sua respiração.
 - Ao inspirar, perceba a breve pausa que ocorre quando seus pulmões estão cheios de ar.
 - Ao expirar, perceba a breve pausa que ocorre quando você expulsa todo o ar.
36. ☐ Sensações em seu nariz quando você inspira e expira.
 - Ao respirar, feche a boca e respire pelo nariz, notando as sensações deslocando-se para dentro e para fora de suas narinas.
37. ☐ Seu fôlego ao caminhar devagar. Respire normalmente.
 - Determine a extensão de seu fôlego – a expiração e a inspiração – pelo número de seus passos. Continue por alguns minutos.
 - Comece a prolongar sua expiração em um passo. Não force uma inspiração mais longa. Deixe-a natural.
 - Observe sua inspiração cuidadosamente para ver se há desejo de prolongá-la. Então, prolongue a expiração em mais um passo.
 - Observe para ver se a inspiração também se prolonga em um passo ou não.
 - Somente prolongue a inspiração quando sentir que será confortável.
 - Depois de 20 ciclos, volte sua respiração ao normal.
38. ☐ Sua respiração ao ouvir uma música.
 - Respire de maneira lenta, leve e regular.
 - Siga sua respiração; seja senhor de si mesmo, mantendo-se consciente do movimento e dos sentimentos da obra.
 - Não se perca na música, mas continue senhor de sua respiração e de si mesmo.
39. ☐ Sua respiração enquanto ouve as palavras de um amigo ou suas próprias respostas. Continue como com a música.
40. ☐ Outra: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE *MINDFULNESS* 4A (p. 3 de 4)

Observe os pensamentos entrarem e saírem de sua mente:

41. ☐ Perceba os pensamentos quando eles ocorrem em sua mente.
 - Pergunte-se: “De onde vêm os pensamentos?”.
 - Depois, observe se você é capaz de ver de onde eles vêm à sua mente.
42. ☐ Ao perceber pensamentos em sua mente, observe as pausas entre cada um.
43. ☐ Imagine que sua mente é o céu e que os pensamentos são nuvens.
 - Observe cada pensamento-nuvem passando, deixando-o entrar e sair de sua mente.
 - Imagine os pensamentos como folhas na água sendo levadas pela corrente, como barcos passando em um lago ou como vagões de trem passando por você.
44. ☐ Quando preocupações circularem em sua mente, desvie a atenção para as sensações corporais (as mais intensas naquele exato momento). Então, mantendo a atenção em suas sensações corporais, perceba quanto tempo leva para as preocupações se dissiparem.
45. ☐ Afaste-se de sua mente, como se estivesse no topo de uma montanha e ela fosse apenas uma rocha lá embaixo.
46. ☐ Observe os primeiros pensamentos que ocorrem em sua mente.
47. ☐ Outra: _____

Imagine que sua mente é:

48. ☐ Uma esteira rolante, e os pensamentos e sentimentos estão vindo por ela.
 - Coloque cada pensamento ou sentimento em uma caixa; depois, coloque-a na esteira e deixe-a passar.
49. ☐ Uma esteira rolante, e você está escolhendo pensamentos e sentimentos trazidos por ela.
 - Rotule os tipos de pensamentos ou sentimentos que aparecem (p. ex., preocupações, pensamentos sobre o passado, sobre sua mãe, sobre planejar o que fazer, sentimentos de raiva e de tristeza).
 - Coloque-os em caixas próximas para outro momento.
50. ☐ Um rio, e que pensamentos e sentimentos são embarcações descendo por ele.
 - Imagine-se sentado na grama, observando as embarcações passarem.
 - Descreva ou rotule cada barco que passa.
 - Tente não embarcar no barco.
51. ☐ Uma estrada de ferro, e pensamentos e sentimentos são vagões passando.
 - Descreva ou rotule cada um. Tente não embarcar no trem.
52. ☐ Outra: _____

Observe por meio da expansão da consciência:

53. ☐ Ao inspirar, observe sua respiração. Então, mantendo-se consciente de sua respiração, observe suas mãos. Depois, mantendo-se consciente de ambos, expanda sua consciência dos sons.
 - Continue mantendo todos esses três focos na sua consciência ao mesmo tempo.
 - Pratique essa consciência dos três em outras ocasiões, selecionando outros objetos de atenção.
54. ☐ Mantendo o foco no que você está fazendo no momento, delicadamente expanda sua consciência para incluir o espaço a sua volta.
55. ☐ Abrace uma árvore e sinta as sensações do abraço.
 - Atente para o abraço dos lençóis e cobertores a seu redor enquanto está deitado na cama.
 - Faça isso quando se sentir solitário e quiser ser amado e amar.
56. ☐ Outra: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE *MINDFULNESS* 4A (p. 4 de 4)

Abra sua mente para seus sentidos:

57. ☐ Pratique caminhar com os seus sentidos tão abertos quanto possível.
- Observe o que ouve, vê e sente.
 - Observe o que sente quando transfere seu peso entre cada passo.
 - Observe sua experiência corporal ao mudar de direção.
58. ☐ Para cada garfada em uma refeição, faça uma pausa com a colher ou o garfo cheio de comida.
- Olhe o que você está prestes a comer, sinta o cheiro e escute. Então, quando estiver pronto, coloque o alimento na boca.
 - Observe o sabor, a textura, a temperatura e o som que seus dentes produzem ao mastigar a comida lentamente.
 - Observe as alterações no sabor, na textura, na temperatura e no som enquanto você termina de mastigar.
59. ☐ Concentre a atenção a cada sensação que chega à sua mente.
- Atente para sensações de visão, olfato, tato, audição e paladar, ou aos pensamentos produzidos por seu cérebro.
 - Observe as sensações quando elas aparecem, e observe-as quando desaparecem.
 - Deixe sua mente focar em cada sensação que surge.
 - Observe cada sensação com curiosidade, deixando acontecer. Examine a singularidade de cada uma.
60. ☐ Esteja aqui, no momento de agora.
- Pare um instante para observar todos os sentidos que você percebe.
 - Faça uma declaração sobre cada sentido para si mesmo: “Eu sinto a cadeira; a cadeira me sente”, “Eu ouço a estufa; a estufa me ouve”, “Eu vejo a parede; a parede me vê”, “Eu ouço minha barriga roncar; ela me ouve”, etc.
61. ☐ Quando um sentimento surgir, observe-o, dizendo, por exemplo, “Um sentimento de tristeza está aparecendo em mim”.
62. ☐ Quando um pensamento surgir, observe-o, dizendo, por exemplo, “Está surgindo em mim o pensamento ‘Está quente aqui’”.
63. ☐ Reserve um instante para praticar a mente do “nada para fazer”.
- Fique plenamente consciente de sua presente experiência, observando sensações e o espaço a sua volta.
64. ☐ Encontre um pequeno objeto que você possa segurar com a mão. Coloque-o a sua frente em uma mesa ou sobre seu colo. Observe-o de perto – primeiro sem tocá-lo, depois pegando-o e virando-o; observe-o de diferentes pontos de vista e com diferentes iluminações. Apenas observe as formas, as cores, os tamanhos e outras características visíveis.
- Então, mude o foco para seus dedos e mãos tocando o objeto. Observe as sensações de tocá-lo; observe a textura, a temperatura e o toque do objeto.
 - Coloque o objeto de volta no lugar. Feche os olhos, inspire e expire profunda e lentamente.
 - Depois, com mente de principiante, abra os olhos. Com nova visão, repare novamente no objeto. Com mente de principiante, receptiva a novas texturas e sensações, explore o objeto com suas mãos.
 - Coloque o objeto de volta no lugar e, mais uma vez, concentre sua mente em inspirar e expirar uma vez.
65. ☐ Outra: _____

FICHA DE *MINDFULNESS* 4B

(Fichas de tarefas de *mindfulness* 2–2C, 4–4B; p. 78-82, 84-87)

Ideias para praticar a descrição

Pratique descrever o que você vê fora de si próprio:

1. ☐ Deite-se no chão e observe as nuvens no céu. Identifique e descreva as figuras que você vê nelas.
2. ☐ Sente-se em um banco em uma rua movimentada ou em um parque. Descreva um aspecto sobre cada pessoa que passa por você.
3. ☐ Encontre elementos na natureza – uma folha, uma gota d’água, um bicho de estimação ou outro animal. Descreva cada um com o máximo possível de detalhes.
4. ☐ Descreva com a máxima precisão algo que uma pessoa acabou de lhe dizer. Confira para ver se você está certo.
5. ☐ Descreva o rosto de uma pessoa quando ela parecer zangada, com medo ou triste. Observe e descreva a forma, o movimento e a posição da testa, das sobrancelhas e dos olhos; dos lábios e da boca; das bochechas; e assim por diante.
6. ☐ Descreva o que uma pessoa fez ou está fazendo agora. Seja bem específico. Evite descrever intenções ou resultados do comportamento que você não observa diretamente. Evite linguagem julgadora.
7. ☐ Outra: _____

Pratique descrever pensamentos e sentimentos:

8. ☐ Descreva os sentimentos que aparecerem em você: “Um sentimento de raiva está aparecendo em mim”.
9. ☐ Descreva seus pensamentos quando sentir uma emoção forte: “Eu sinto X, e meus pensamentos são Y”.
10. ☐ Descreva seus sentimentos depois que alguém disser ou fizer alguma coisa: “Quando você faz X, eu sinto Y”.
11. ☐ Descreva pensamentos, sentimentos e o que você observou outros fazerem: “Quando você faz X, eu sinto Y e meus pensamentos são Z”, “Quando ocorre X, eu sinto Y e meus pensamentos são Z”.
12. ☐ Descreva o máximo de pensamentos que conseguir enquanto sente uma emoção forte.
13. ☐ Outra: _____

Pratique descrever sua respiração:

14. ☐ Cada vez que respirar, ao inspirar, esteja consciente de que “estou inspirando, 1”. Ao expirar, esteja consciente de que “estou expirando, 1”. Lembre-se de respirar com a barriga. Quando iniciar a segunda inspiração, esteja consciente de que “estou inspirando, 2”. E, expirando lentamente, esteja consciente de que “estou expirando, 2”. Continue assim até 10. Então, volte para 1. Sempre que perder a conta, volte para 1.
15. ☐ Comece a inspirar de maneira suave e regular (com a barriga), descrevendo em sua mente “estou inspirando normalmente”. Expire com consciência, “estou expirando normalmente”. Continue por três ciclos. No quarto, prolongue a inspiração, descrevendo em sua mente “estou respirando com uma longa inspiração”. Expire com consciência, “estou expirando com uma longa expiração”. Repita esse ciclo três vezes.
16. Acompanhe a entrada e a saída de ar. Diga a si mesmo: “Estou inspirando e acompanhando a inspiração do início ao fim. Estou expirando e acompanhando a expiração do início ao fim”.
17. Outra: _____

FICHA DE *MINDFULNESS* 4C

(Fichas de tarefas de *mindfulness* 2–2C, 4–4B; p. 78-82, 84-87)

Ideias para praticar a participação

Participe com consciência da ligação com o universo:

1. ☐ Foque sua atenção no ponto em que seu corpo toca um objeto (piso ou chão, moléculas de ar, uma cadeira ou encosto para o braço, seus lençóis e cobertas, suas roupas, etc.). Tente ver todas as maneiras pelas quais você está ligado e é aceito por esse objeto. Considere a função dele em relação à você. Ou seja, considere o que o objeto faz por você. Considere a bondade dele ao fazer isso. Experimente a sensação de tocá-lo e foque toda a sua atenção naquela bondade até que uma sensação de estar ligado ou ser amado e cuidado surja em seu coração.

Exemplos: concentre sua atenção em seus pés tocando o chão. Considere a bondade do solo ao sustentá-lo, fornecendo-lhe um caminho para chegar a outras coisas e não permitindo que você se desprenda de todo o resto. Concentre sua atenção em seu corpo tocando a cadeira em que está sentado. Considere como ela lhe aceita totalmente, sustenta, apoia suas costas e impede que você caia no piso. Concentre sua atenção nos lençóis e cobertas que lhe envolvem e o mantém aquecido e confortável. Considere as paredes na sala. Elas impedem a entrada do vento, do frio e da chuva. Pense em como elas estão ligadas à você por meio do piso e do ar na sala. Experimente sua ligação com as paredes que lhe oferecem um lugar seguro. Abrace uma árvore. Pense em como você e ela estão ligados. A vida está em você e na árvore, e vocês dois são aquecidos pelo sol, envolvidos pelo ar e sustentados pela terra. Tente experimentar a árvore lhe amando por prover algo para se encostar ou dar-lhe sombra.

2. ☐ Dance com uma música.
3. ☐ Cante junto com a música que você está ouvindo.
4. ☐ Cante no chuveiro.
5. ☐ Cante e dance ao assistir TV.
6. ☐ Pule da cama e dance, ou cante antes de se vestir.
7. ☐ Vá a uma igreja onde se cante, e junte-se à cantoria.
8. ☐ Vá ao *karaoké* com amigos ou em um clube ou bar.
9. ☐ Mergulhe no que outra pessoa está dizendo.
10. ☐ Saia para correr, concentrando-se apenas na corrida.
11. ☐ Pratique um esporte e entregue-se a ele.
12. ☐ Torne-se o número da respiração, tornando-se apenas “um” quando contar 1, tornando-se apenas “dois” quando contar 2, e assim por diante.
13. ☐ Torne-se uma palavra enquanto a repete lentamente várias vezes.
14. ☐ Faça uma aula de teatro de improviso.
15. ☐ Faça uma aula de dança.
16. ☐ Outra: _____

FICHA DE *MINDFULNESS* 5



(Fichas de tarefas de *mindfulness* 2–2C, 5–5C; p. 79-82, 88-93)

Dominando sua mente: habilidades “como fazer”

POSTURA NÃO JULGADORA

- ☐ **Veja, mas não avalie como bom ou ruim.** Apenas os fatos.
- ☐ **Aceite cada momento como um cobertor estendido sobre um gramado,** aceitando tanto a chuva quanto o sol e cada folha que cai sobre ele.
- ☐ **Reconheça** a diferença entre o útil e o prejudicial, o seguro e o perigoso, **mas não os julgue.**
- ☐ **Reconheça** seus valores, desejos e reações emocionais, **mas não os julgue.**
- ☐ Quando perceber que está julgando, **não julgue seu julgar.**

UMA COISA DE CADA VEZ

- ☐ **Fixe-se ao agora.** Esteja plenamente presente ao momento único.
- ☐ **Faça uma coisa de cada vez.** Observe o desejo de estar parcialmente presente, de estar em outro lugar, de ir para outro lugar em sua mente, de fazer outra coisa, de fazer várias coisas ao mesmo tempo – e, então, volte a fazer uma coisa de cada vez.
 - Quanto estiver comendo, coma.
 - Quando estiver caminhando, caminhe.
 - Quando estiver se preocupando, preocupe-se.
 - Quando estiver planejando, planeje.
 - Quando estiver se lembrando, lembre-se.
- ☐ **Livre-se das distrações.** Se outras ações, pensamentos ou sentimentos fortes lhe distraírem, retorne ao que estava fazendo – repetidas vezes.
- ☐ **Concentre sua mente.** Se você perceber que está fazendo duas coisas ao mesmo tempo, volte a fazer uma coisa de cada vez (o oposto de realizar múltiplas tarefas ao mesmo tempo!).

EFETIVAMENTE

- ☐ **Esteja plenamente consciente de seus objetivos na situação** e faça o que for necessário para atingi-los.
- ☐ **Foque no que funciona.** (Não deixe que a mente emocional atrapalhe sua efetividade.)
- ☐ **Jogue pelas regras.**
- ☐ **Aja da forma mais hábil que puder.** Faça o que for necessário considerando a situação em que estiver – não aquela em que gostaria de estar, o que seria justo ou o que seria mais confortável.
- ☐ **Livre-se da falta de disposição e não fique de braços cruzados.**

FICHA DE *MINDFULNESS* 5A

(Fichas de tarefas de *mindfulness* 2–2C, 5–5C; p. 79-82, 88-93)

Ideias para praticar uma postura não julgadora

Deixando de lado comparações, julgamentos e pressupostos:

1. ☐ Pratique observar pensamentos e declarações julgadoras, dizendo mentalmente: **“Um pensamento julgador surgiu em minha mente”**.
2. ☐ **Conte os pensamentos e as declarações julgadoras** (movendo objetos ou pedaços de papel de um bolso para outro, clicando um cronômetro ou anotando em algum lugar).
3. ☐ Substitua pensamentos e declarações julgadoras por pensamentos e declarações isentas de juízo.

Dicas para substituir julgamento por declaração dos fatos:

1. **Descreva os fatos** do evento ou situação – *somente* o que é observado com seus sentidos.
2. **Descreva as consequências** do evento. Atenha-se aos fatos.
3. **Descreva seus sentimentos** em resposta aos fatos (lembre-se, emoções não são julgamentos).
4. ☐ **Observe suas expressões faciais, posturas e tons de voz julgadores** (incluindo tons de voz em sua cabeça).
5. ☐ **Mude expressões faciais, posturas e tons de voz.**
6. ☐ Sem julgar, conte para alguém o que você fez hoje ou a respeito de algo que aconteceu. Mantenha-se bem concreto, apenas relate o que você observou diretamente.
7. ☐ **Escreva uma descrição não julgadora** de um evento que provocou uma emoção.
8. ☐ Escreva uma descrição não julgadora detalhada de um episódio especialmente importante em seu dia. Descreva o que aconteceu em seu ambiente e quais foram seus pensamentos, sentimentos e ações. Deixe de lado qualquer análise de por que alguma coisa aconteceu, ou por que você pensou, sentiu ou agiu como o fez. Atenha-se aos fatos observados.
9. ☐ Imagine uma pessoa com a qual você está zangado. Traga à mente o que ela fez que causou tanta raiva. Tente tornar-se aquela pessoa, vendo a vida do ponto de vista dela. Imagine seus sentimentos, pensamentos, medos, esperanças e desejos. Imagine sua história e o que aconteceu nela. Imagine compreendê-la.
10. ☐ Ao ser julgador, **pratique o meio sorriso e/ou mãos dispostas**. (Ver a Ficha de tolerância ao mal-estar 14: meio sorriso e mãos dispostas.)
11. Outros. _____

FICHA DE MINDFULNESS 5B

(Fichas de tarefas de *mindfulness* 2–2C, 5–5C; p. 79-82, 88-93)

Ideias para praticar fazer uma coisa de cada vez

1. ☐ **Consciência enquanto faz chá ou café.** Prepare uma jarra de chá ou de café para servir a um convidado ou para você mesmo. Faça cada movimento lentamente, com consciência. Não deixe nenhum detalhe de seus movimentos passar sem estar consciente dele. Saiba que sua mão levanta a jarra por sua alça. Saiba que você está vertendo o cheiroso chá ou café quente em uma xícara. Siga cada passo com consciência. Respire de modo suave e mais profundo do que de costume. Controle a respiração se sua mente devanear.
2. ☐ **Consciência enquanto lava a louça.** Lave a louça conscientemente, como se cada prato fosse um objeto de contemplação. Considere cada prato sagrado. Acompanhe sua respiração para impedir que sua mente vague. Não tente se apressar para terminar a tarefa. Considere lavar a louça a coisa mais importante em sua vida.
3. ☐ **Consciência enquanto lava roupas.** Não lave muitas roupas de uma só vez. Selecione apenas três ou quatro peças. Encontre a posição mais confortável, sentado ou de pé, para evitar dor nas costas. Esfregue as roupas conscientemente. Mantenha sua atenção em cada movimento de suas mãos e braços. Preste atenção à espuma e à água. Quando tiver terminado de esfregar e enxaguar, sua mente e corpo parecerão limpas e frescas como suas roupas. Lembre-se de manter um meio sorriso e controle a respiração sempre que sua mente devanear.
4. ☐ **Consciência enquanto limpa a casa.** Divida seu trabalho em etapas: arrumar coisas e guardar livros, esfregar o vaso, lavar o banheiro, varrer o chão e tirar o pó. Reserve uma boa quantidade de tempo para cada tarefa. Por exemplo, enquanto coloca um livro na prateleira, olhe-o, esteja consciente do livro em questão, saiba que você está no processo de colocá-lo na prateleira e que pretende colocá-lo em um lugar específico. Saiba que seu braço se estica e o pega. Evite qualquer movimento abrupto ou rude. Mantenha a consciência da respiração, especialmente quando seus pensamentos divagarem.
5. ☐ **Consciência enquanto toma um banho demorado.** Reserve de 30 a 45 minutos para tomar um banho. Não se apresse nem por um segundo. Desde o momento em que prepara a água até o momento em que veste roupas limpas, faça movimentos leves e lentos. Fique atento a cada movimento. Atente para toda parte de seu corpo, sem discriminação ou medo. Esteja consciente de cada jato de água em seu corpo. Quando tiver terminado, sua mente parecerá tranquila e leve como seu corpo. Acompanhe sua respiração. Pense em si mesmo como estando em uma lagoa limpa e perfumada no verão.
6. ☐ **Consciência com meditação.** Sente-se confortavelmente, com a espinha ereta, no chão ou em uma cadeira com ambos os pés tocando o chão. Mantenha os olhos sempre fechados, ou abra-os ligeiramente e fixe alguma coisa próxima. A cada respiração, diga a si mesmo, em voz baixa e suave, a palavra “um”. Ao inspirar, diga a palavra “um”. Ao expirar, diga a palavra “um”, em voz baixa e lenta. Tente juntar toda a sua mente e coloque-a nessa palavra. Quando sua mente devanear, volte suavemente a dizer “um”. Se você começar a querer se mexer, tente não fazê-lo. Apenas observe a vontade de querer se mover. Continue praticando um pouco mais quando quiser parar. Apenas observe a vontade de parar.

7. Outra: _____

Adaptada de *The Miracle of Mindfulness* (p. 84–87) de Thich Nhat Hanh. Copyright 1975, 1976 de Thich Nhat Hanh. Copyright do prefácio e tradução inglesa de 1975, 1976, 1987 de Mobi Ho. Adaptada com permissão da Beacon Press, Boston.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE *MINDFULNESS* 5C

(Fichas de tarefas de *mindfulness* 2–2C, 5–5C; p. 79-82, 88-93)

Ideias para praticar ser efetivo

1. ☐ Observe quando você começar a ficar zangado ou hostil com alguém. Pergunte a si mesmo: “Isso é efetivo?”.
2. ☐ Observe a si mesmo quando começar a querer estar “certo” em vez de efetivo. Desista de estar “certo” e passe a tentar ser efetivo.
3. ☐ Observe a falta de disposição em você mesmo. Pergunte a si mesmo: “Isso é efetivo?”.
4. ☐ Abandone a falta de disposição e, em seu lugar, pratique agir efetivamente. Observe a diferença.
5. ☐ Ao sentir-se zangado, hostil ou que está prestes a fazer algo não efetivo, pratique mãos dispostas.
6. ☐ Outra: _____

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas para outras perspectivas
sobre as habilidades de mindfulness*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE *MINDFULNESS* 6

(Fichas de tarefas de *mindfulness* 6–10B; p. 97-108)

Visão geral: **outras perspectivas sobre *mindfulness***

PRÁTICA DE *MINDFULNESS*:

Uma perspectiva espiritual

MEIOS HÁBEIS:

**Assumindo o controle de sua vida cotidiana
equilibrando a mente do fazer e a mente do ser**

MENTE SÁBIA:

Trilhando o caminho do meio

FICHA DE *MINDFULNESS* 7

(Ficha de tarefas de *mindfulness* 1; p. 77)

Metas da prática de *mindfulness*: uma perspectiva espiritual

VIVENCIAR:

- ☐ A realidade fundamental *como ela é*, o que leva a um senso de amplitude interior e de consciência da íntima ligação com todo o universo, a transcendência dos limites e a base de nosso ser.
- ☐ Outra: _____

CRESCER EM SABEDORIA:

- ☐ Do coração e da ação.
- ☐ Outra: _____

VIVENCIAR A LIBERDADE:

- ☐ Abrindo mão dos apegos às demandas de seus próprios desejos, anseios e emoções intensas, e radicalmente aceitando a realidade como ela é.
- ☐ Outra: _____

AUMENTAR O AMOR E A COMPAIXÃO:

- ☐ Por si mesmo.
- ☐ Pelos outros.
- ☐ Outra: _____

- ☐ Outra: _____

FICHA DE *MINDFULNESS* 7A

Mente sábia de uma perspectiva espiritual

Mente sábia como . . . Prática contemplativa <i>Mindfulness</i> Meditação Oração contemplativa Ação contemplativa Oração centradora	Pensamentos, atitudes e ações que visam nos ajudar a expressar ou a sentir uma ligação com: • O sagrado, o divino interior, o transcendente. • Deus, O Grande Espírito, o Absoluto, Elohim, o Inominável, Brahma, Alá, Parvardigar. • A realidade suprema, a totalidade, a fonte, nossa natureza essencial, nosso verdadeiro <i>self</i>, a essência de nosso ser, o fundamento do ser. • Nenhum <i>self</i>, vazio.
Experiência da mente sábia de uma perspectiva espiritual	Experiência em que uma camada mais profunda da realidade ascende à consciência. Uma realidade que sempre esteve presente, mas que deixou de ser percebida. Uma experiência de expansão da consciência; a experiência de união e integração no do sagrado.
Mente sábia da perspectiva do misticismo (sete características das experiências místicas)	1. Experiência direta: experiência sem palavras da <i>realidade suprema</i>. 2. Experiência de união: consciência da integração e da ausência de distância entre si próprio, a realidade e todos os outros seres. 3. Sem palavras: experiência da realidade que não pode ser compreendida e só pode ser descrita com metáforas e histórias. 4. Certeza: durante a experiência, a certeza da experiência é total, inegável, nítida. 5. Prática: experiência que é concretamente benéfica a nossa vida e bem-estar. 6. Integrativa: experiência que estabelece harmonia de amor, compaixão, piedade, bondade; apaziguamento de emoções extremas. 7. Sapiente: experiência que leva à sabedoria, aumenta a capacidade para conhecimento intuitivo.

FICHA DE *MINDFULNESS* 8

(Ficha de tarefas de *mindfulness* 6; p. 97)

Praticando bondade amorosa para aumentar o amor e a compaixão

O QUE É BONDADE AMOROSA?

Bondade amorosa é uma prática de *mindfulness* que visa aumentar o amor e a compaixão, primeiro por nós mesmos e, depois, por nossos entes queridos, amigos, aqueles com os quais estamos zangados, pessoas difíceis, inimigos e, por fim, todos os seres.

A bondade amorosa pode nos proteger de desenvolver e manter atitude julgadora, má vontade e sentimentos hostis com relação a nós mesmos e aos outros.

PRATICANDO BONDADE AMOROSA

Praticar bondade amorosa é como fazer uma oração para si mesmo ou para outra pessoa. Como quando você está pedindo ou orando por alguma coisa para si mesmo ou pelos outros, você ativamente envia votos de carinho e bondade, e recita mentalmente palavras e frases que expressam boa vontade para consigo e pelos outros.

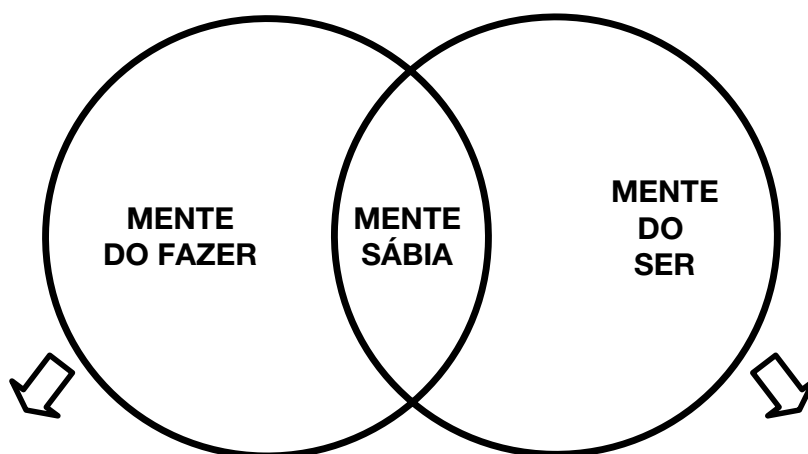
INSTRUÇÕES PARA BONDADE AMOROSA

1. Escolha alguém para enviar bondade amorosa. Não selecione uma pessoa com a qual você não quer se relacionar com bondade e compaixão. Comece consigo, ou, se isso for muito difícil, com uma pessoa que você já ama.
2. Sentado, de pé ou deitado, comece respirando de forma lenta e profunda. Abrindo as palmas das mãos, traga a pessoa carinhosamente à consciência.
3. Irradie bondade amorosa recitando votos de afeto, como “Que eu seja feliz”, “Que eu fique em paz”, “Que eu tenha saúde”, “Que eu esteja seguro”, ou outro conjunto de seus próprios desejos positivos. Repita esse roteiro de modo lento, e concentre-se no significado de cada palavra ao dizê-la mentalmente. (Caso pensamentos o distraiam, apenas perceba-os vindo e indo; então, suavemente, leve sua mente de volta ao *script*.) Continue até sentir-se imerso em bondade amorosa.
4. Pouco a pouco, dedique-se a entes queridos, amigos, pessoas com as quais você está zangado, pessoas difíceis, inimigos e, por fim, todos os seres. Por exemplo, use um roteiro como “Que João fique feliz”, “Que João encontre a paz”, e assim por diante (ou “João, que você fique feliz”, “Que a paz esteja com você”, etc.), enquanto se concentra em irradiar bondade amorosa a João.
5. Pratique todos os dias, começando por si e, depois, outros.

FICHA DE *MINDFULNESS* 9

(Fichas de tarefas de *mindfulness* 7, 8, 9; p. 98-104)

Meios hábeis: equilibrando a mente do fazer e a mente do ser



A mente do fazer é:

- Mente discriminante
- Mente ambiciosa
- Orientada a metas

Quando você está na **mente do fazer**, vê seus pensamentos como fatos sobre a vida. Está focado na solução de problemas e na realização de objetivos.

A mente do ser é:

- Mente curiosa
- Mente do nada a fazer
- Orientada ao presente

Quando você está na **mente do ser**, vê seus pensamentos como sensações da mente. Está focado na singularidade de cada momento, abrindo mão de focar em metas.

Mente sábia é:

- Um equilíbrio de fazer e ser
- O caminho do meio

Quando está na mente sábia, você:

Usa meios hábeis.
Abre mão de ter que realizar metas – e joga-se inteiro no empenho por elas.

Aumenta a consciência enquanto engaja-se em atividades.

Os termos “mente do fazer,” “mente do ser” e “mente do nada a fazer” foram usados pela primeira vez por Jon Kabat-Zinn em *Full Catastrophe Living* (1990, 2013).

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE *MINDFULNESS* 9A (p. 1 de 2)

(Fichas de tarefas de *mindfulness* 7, 8, 9; p. 98-104)

Ideias para praticar o equilíbrio da mente do fazer e da mente do ser

As habilidades de *mindfulness* exigem muita prática. As ideias para praticar apresentadas a seguir visam ajudá-lo a agir habilmente na vida cotidiana, integrando a realização das atividades rotineiras à mente do ser.

1. ☐ **Leituras da mente sábia:** para aumentar seu desejo de *mindfulness*, encontre leituras ou citações que têm o efeito de fazer você querer praticá-la em sua vida cotidiana. Coloque essas citações em locais estratégicos (p. ex., perto da cafeteira) e, depois, quando estiver esperando outras coisas, leia as mensagens inspiradoras.
2. ☐ **Lembretes da mente sábia:** programe um despertador em casa, no trabalho ou (se possível) em seu telefone celular ou relógio de pulso para despertar aleatoriamente ou em horários fixos. Use isso como lembrete para manter *mindfulness* em suas atividades correntes. (Acesse www.mindfulnessdc.org/bell/index.html [em inglês] ou algum *site* semelhante para fazer o *download* de um relógio de *mindfulness* gratuito.) Selecione mensagens de texto automáticas ou mensagens do Twitter para lembrar-se. Escreva citações de que gosta e afixe-as em lugares estratégicos, nos quais você possa vê-las como lembretes para praticar *mindfulness*.
3. ☐ **Mente sábia na rotina da vida cotidiana.** Escolha uma atividade rotineira em sua vida (como escovar os dentes, vestir-se, fazer café ou chá, trabalhar em uma tarefa). Faça um esforço deliberado para manter a consciência de todos os momentos daquela atividade.
4. ☐ **Mente sábia para “apenas este momento”.** Quando começar a se sentir sobrecarregado ou esgotado, diga “Apenas este momento, apenas esta tarefa” para lembrar-se de que sua única necessidade no momento é fazer uma coisa – lavar um prato, dar um passo, mexer um conjunto de músculos. Neste momento, deixe o próximo instante para quando ele chegar.

(continua na próxima página)

Os exercícios 3 e 4 são de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse* (2nd ed.). New York: Guilford Press. Copyright 2013 da The Guilford Press. Adaptado com permissão. Todos os outros exercícios são adaptados de Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press. Copyright 1990 de Jon Kabat-Zinn. Adaptado com permissão de Random House.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE *MINDFULNESS* 9A (p. 2 de 2)

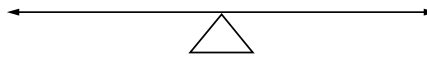
5. ☐ **Consciência de eventos da mente sábia.** Observe os eventos em sua vida cotidiana (tanto agradáveis quanto desagradáveis), mesmo que sejam muito pequenos (como a água morna em suas mãos ao lavar-se, o gosto de algum alimento, a sensação do vento em seu rosto, o fato de o seu carro estar ficando sem gasolina ou você estar cansado).
6. ☐ **Consciência da mente sábia do que precisa ser feito.** Quando estiver relaxando depois de uma longa jornada de trabalho, ou em um intervalo durante o dia, mantenha-se consciente do que precisa ser feito naquele dia e concentre-se no que é necessário.
7. ☐ **Disposição da mente sábia.** Pratique estar disposto a fazer o que é necessário quando lhe pedem ou quando você vê que alguma coisa precisa ser feita. Faça o que é necessário com um equilíbrio de ser e fazer, concentrando a mente e mergulhando na tarefa.
8. ☐ **MENTE SÁBIA de três minutos: diminuindo o ritmo da “mente do fazer” em sua vida cotidiana**
 - Coloque-se no momento presente, adotando uma postura de “totalmente desperto”; depois, em mente sábia, pergunte-se: “Qual é minha experiência neste exato momento? Que pensamentos e imagens estão se passando em minha mente?”. Observe-as como eventos mentais, como descargas neurais em seu cérebro. Em seguida, pergunte-se: “Quais são os sentimentos e as sensações em meu corpo?”. Observe-os enquanto chegam à sua consciência. Depois, diga: “Certo, isso é assim nesse momento”.
 - Coloque-se em mente sábia e concentre toda a atenção em sua respiração, quando o ar entra e quando sai, a cada respiração. Congregue todo o seu corpo e concentre-se o máximo possível nos movimentos de seu peito e abdome, na subida e descida de sua respiração, a cada momento, a cada respiração. Permita que sua respiração torne-se uma âncora que lhe prende ao momento presente.
 - Uma vez que tenha se recolhido em certa medida, permita que sua consciência se expanda. Além de estar consciente da respiração, inclua também a consciência do corpo como um todo, sua postura, sua expressão facial, suas mãos. Siga sua respiração como se todo o seu corpo estivesse respirando. Quando estiver pronto, retorne a suas atividades, agindo com a mente sábia de todo o seu corpo no momento presente.
9. ☐ **Outras ideias para a prática da mente sábia:** _____

FICHA DE *MINDFULNESS* 10

(Fichas de tarefas de *mindfulness* 10–10B; p. 105-108)

Trilhando o caminho do meio: encontrando a síntese entre opostos

**Mente
racional**



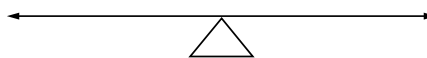
**Mente
emocional**

Ambas regulam as ações e tomam decisões baseadas na razão

E

levam em conta valores e experimentam fortes emoções que vêm e vão.

**Mente
do fazer**



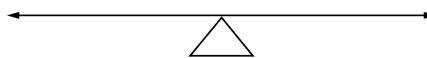
**Mente
do nada a fazer**

Ambas fazem o que é necessário no momento (incluindo reconsiderar o passado ou planejar o futuro)

E

experimentam plenamente a singularidade de cada momento no momento presente.

**Intenso desejo
de mudança
do momento**



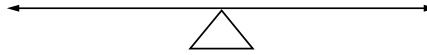
**Aceitação
radical do
momento**

Ambos permitem que você deseje intensamente ter alguma coisa diferente do que há agora

E

esteja disposto a aceitar radicalmente o que você tem em sua vida no presente momento.

Abnegação



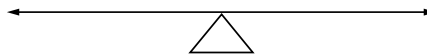
Autocomplacência

Ambas praticam a moderação

E

satisfazem os sentidos.

Outra:



.....

Fichas de tarefas de *mindfulness*

*Fichas de tarefas para habilidades
centrais de mindfulness*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE *MINDFULNESS* 1

(Fichas de *mindfulness* 1, 7; p. 45, 68)

Prós e contras de praticar *mindfulness*

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Faça uma lista dos prós e contras de praticar habilidades de *mindfulness*.

Faça outra lista de prós e contras de não praticar habilidades de *mindfulness*.

Verifique os fatos para ter certeza de que sua avaliação das vantagens e desvantagens está correta.

Classifique a disposição para praticar (0 = Nenhuma; 100 = Muito Alta)

Antes: _____ **Depois:** _____

Preencha esta ficha de tarefas quando você estiver:

- Tentando decidir se trabalha para tornar-se mais plenamente consciente dos momentos em sua vida.
- Sentindo-se indisposto; recusando-se a abrir mão da mente emocional ou da mente racional extrema.
- Resistindo a observar o momento presente, em vez de fugir dele ou tentar controlá-lo.
- Resistindo a abrir mão de suas interpretações dos outros ou de si, em vez de apenas descrever.
- Resistindo a lançar-se no fluxo do momento; querendo ficar do lado de fora.
- Sentindo-se ameaçado sempre que pensa em abandonar julgamentos.
- Indisposto a ser efetivo em vez de provar que está certo.

Quando estiver preenchendo esta ficha de tarefas, pense sobre as seguintes questões:

- Uma vida desatenta lhe traz benefícios (i.e., é efetiva) ou não (i.e., não é efetiva)?
- Recusar-se a entrar em mente sábia resolverá um problema ou criará um novo obstáculo para você?
- Observar o momento sem reagir a ele imediatamente tende a aumentar ou diminuir sua liberdade?
- É útil ou não apegar-se a seus pensamentos, em vez de aos fatos que você é capaz de descrever?
- Manter uma atitude julgadora está lhe atrapalhando ou ajudando a mudar as coisas que deseja?
- É mais importante ser efetivo ou estar certo?

PRÓS	Continuar desatento, julgador, não efetivo _____ _____	Praticar <i>mindfulness</i> _____ _____
	Continuar desatento, julgador, não efetivo _____ _____	Praticar <i>mindfulness</i> _____ _____
CONTRAS	Continuar desatento, julgador, não efetivo _____ _____	Praticar <i>mindfulness</i> _____ _____

O que você decidiu fazer? _____

Esta é a melhor decisão (em mente sábia)? _____

Liste todas as coisas sábias que você fez essa semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE *MINDFULNESS* 2

(Fichas de *mindfulness* 2–5C; p. 49-63)

Prática de habilidades centrais de *mindfulness*

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Descreva as situações que lhe levaram a praticar *mindfulness*.

SITUAÇÃO 1

Situação (quem, o que, quando, onde):

- ☐ Mente sábia
- ☐ Observar
- ☐ Descrever
- ☐ Participar
- ☐ Adotar uma postura não julgadora
- ☐ Uma coisa de cada vez
- ☐ Ser efetivo

À esquerda, marque as habilidades que você usou e descreva o uso delas aqui.

Descreva a experiência de usar a habilidade:

Verifique se praticar essa habilidade de *mindfulness* influenciou algum dos seguintes aspectos, *mesmo que só um pouquinho*:

__ Reduziu o sofrimento	__ Aumentou a alegria	__ Aumentou a capacidade
__ Diminuiu a reatividade	__ Aumentou a sabedoria	de se concentrar
__ Aumentou a sensação	__ Aumentou o senso de	__ Aumentou a vivência do
de conexão	validade pessoal	presente

SITUAÇÃO 2

Situação (quem, o que, quando, onde):

- ☐ Mente Sábia
- ☐ Observar
- ☐ Descrever
- ☐ Participar
- ☐ Adotar uma postura não julgadora
- ☐ Uma coisa de cada vez
- ☐ Ser efetivo

À esquerda, marque as habilidades que você usou e descreva o uso delas aqui.

Descreva a experiência de usar a habilidade:

Verifique se praticar essa habilidade de *mindfulness* influenciou algum dos seguintes aspectos, *mesmo que só um pouquinho*:

__ Reduziu o sofrimento	__ Aumentou a alegria	__ Aumentou a capacidade de
__ Diminuiu a reatividade	__ Aumentou a sabedoria	se concentrar
__ Aumentou a sensação	__ Aumentou o senso de va-	__ Aumentou a vivência do
de conexão	lidade pessoal	presente

Liste todas as coisas sábias que você fez essa semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE *MINDFULNESS* 2A

(Fichas de *mindfulness* 2–5C; p. 49-63)

Prática de habilidades centrais de *mindfulness*

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Para cada habilidade de *mindfulness*, escreva o que você fez durante a semana e, depois, classifique a qualidade da consciência plena que você sentiu durante sua prática:

Não consegui concentrar minha mente por um segundo sequer; eu estava totalmente disperso e abandonei.

Consegui concentrar minha mente um pouco e manter-me no momento presente.

Eu me centrei na mente sábia e estava livre para me soltar e fazer o que era necessário.

	1	2	3	4	5
Dia	Mente sábia				
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
Dia	Observar				
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
Dia	Descrever				
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
Dia	Participar				
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
Dia	Adotar uma postura não julgadora				
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
Dia	Uma coisa de cada vez				
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
Dia	Ser efetivo				
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____
/					<i>Mindfulness:</i> _____

Liste todas as coisas sábias que você fez essa semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 2B

(Fichas de mindfulness 2–5C; p. 49-63)

Prática de habilidades centrais de mindfulness

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique cada habilidade de mindfulness duas vezes e descreva sua experiência como segue:

Quando você praticou essa habilidade e o que fez para praticá-la?	O que estava acontecendo que o motivou a praticar mindfulness (se for o caso)?	Durante quanto tempo você praticou essa habilidade?	Classifique antes/depois do uso da habilidade		Conclusões ou perguntas sobre essa prática de habilidades
			Grau de concentração da mente (0-100)	Grau em que estava centrado na mente sábia (0-100)	
Mente sábia:					
Observar:					
Descrever:					
Participar:					
Adotar uma postura não julgadora:					
Uma coisa de cada vez:					
Ser efetivo:					

Liste todas as coisas sábias que você fez essa semana: _____

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.
De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 2C (p. 1 de 2)

(Fichas de *mindfulness* 2–5C; p. 49–63)

Calendário de habilidades centrais de *mindfulness*

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Marque as habilidades para praticar esta semana:

___Mente sábia ___ Observar ___ Descrever ___ Participar ___ Adotar uma postura não julgadora ___ Uma coisa de cada vez ___ Ser efetivo

Enquanto estiver praticando habilidades, mantenha-se o mais consciente e atento possível. Escreva depois.

Nome(s) da(s) habilidade(s)	Como você praticou a habilidade?	Descreva sua experiência, incluindo sensações corporais, emoções e pensamentos durante a prática da habilidade.	Qual é sua experiência agora, depois de usar a habilidade?
Exemplo: <i>Participar</i>	<i>Fui a uma festa e participei de conversas com outras pessoas.</i>	<i>Senti um aperto na barriga, respiração ofegante, boca seca, ansiedade de que as pessoas não fossem gostar de mim; posteriormente, senti prazer em conversar, sorri, notei outras pessoas a meu redor e me diverti.</i>	<i>Fiquei impressionado por ter conseguido fazer isso e me senti bem a meu respeito. Creio que conseguirei fazer isso novamente.</i>
Segunda-feira:			
Terça-feira:			
Quarta-feira:			

(continua na próxima página)

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 2C (p. 2 de 2)

Nome(s) da(s) habilidade(s)	Como você praticou a habilidade?	Descreva sua experiência, incluindo sensações corporais, emoções e pensamentos durante a prática da habilidade.	Qual é sua experiência agora, depois de usar a habilidade?
Quinta-feira			
Sexta-feira:			
Sábado:			
Domingo:			

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 3

(Fichas de *mindfulness* 3, 3A; p. 50-51)

Prática de mente sábia

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Exercício para prática de mente sábia: marque um exercício cada vez que fizer um.

- ☐ ☐ ☐ ☐ 1. Atentei para minha respiração, permitindo que minha atenção se fixasse em meu centro.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 2. Imaginei uma lasca de pedra perto de um lago.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 3. Imaginei-me descendo uma escada espiral interior.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 4. Entreguei-me às pausas entre inspirar e expirar.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 5. Inspirei “mente” e expirei “sábia”.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 6. Fiz uma pergunta à mente sábia (inspirando) e atentei para a resposta (expirando).
- ☐ ☐ ☐ ☐ 7. Perguntei: “Isso é mente sábia?”
- ☐ ☐ ☐ ☐ 8. Outra (descreva): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 9. Outra (descreva): _____

Descreva a situação e como você praticou mente sábia:

Em que medida a prática lhe ajudou a ficar centrado em sua mente sábia?

*Não efetiva:
Não consegui praticar
a habilidade nem um
minuto. Eu me distraí ou
parei.*

1

2

*Um pouco efetiva:
Consegui praticar
e fiquei um pouco
centrado em minha
mente sábia.*

3

4

*Muito efetiva:
Fiquei centrado na
mente sábia e livre para
fazer o que precisava
ser feito.*

5

Descreva a situação e como você praticou mente sábia:

Em que medida a prática ajudou-o a tornar-se centrado em sua mente sábia?

*Não efetiva:
Não consegui praticar
a habilidade por um
minuto sequer. Eu me
distraí ou parei.*

1

2

*Um pouco efetiva:
Consegui praticar
e fiquei um pouco
centrado em minha
mente sábia.*

3

4

*Muito efetiva:
Fiquei centrado na
mente sábia e livre para
fazer o que precisava
ser feito.*

5

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE *MINDFULNESS* 4

(Fichas de *mindfulness* 4–4C; p. 53-59)

Habilidades “o que fazer” de *mindfulness*: observar, descrever e participar

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Indique as habilidades de *mindfulness* que você praticou esta semana. Escreva descrições de duas ocasiões diferentes em que tenha praticado uma delas. Use o verso da folha para mais exemplos.

_____ Observar _____ Descrever _____ Participar

Descreva a situação e como você praticou a habilidade:

Verifique se praticar essa habilidade de *mindfulness* aperfeiçoou algum dos itens a seguir, mesmo que só um pouquinho:

☐ Reduziu o sofrimento	☐ Aumentou a alegria	☐ Aumentou a capacidade de
☐ Diminuiu a reatividade	☐ Aumentou a sabedoria	se concentrar
☐ Aumentou a sensação de conexão	☐ Aumentou o senso de validade pessoal	☐ Aumentou a vivência do presente

Descreva como a habilidade lhe ajudou ou não a se tornar mais plenamente consciente:

Descreva a situação e como você praticou a habilidade:

Verifique se praticar essa habilidade de *mindfulness* aperfeiçoou algum dos itens a seguir, mesmo que só um pouquinho:

☐ Reduziu o sofrimento	☐ Aumentou a alegria	☐ Aumentou a capacidade de
☐ Diminuiu a reatividade	☐ Aumentou a sabedoria	se concentrar
☐ Aumentou a sensação de conexão	☐ Aumentou o senso de validade pessoal	☐ Aumentou a vivência do presente

Descreva como a habilidade lhe ajudou ou não a se tornar mais plenamente consciente:

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE *MINDFULNESS* 4A

(Fichas de *mindfulness* 4–4C; p. 53-59)

Checklist de observar, descrever e participar

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Indique as habilidades de *mindfulness* que você utiliza. É possível marcar cada uma até quatro vezes. Se você pratica uma delas mais do que quatro vezes, amplie suas marcações até a borda da página ou use o verso, se necessário.

Pratique observar: marque um exercício cada vez que o fizer.

- ☐ ☐ ☐ ☐ 1. O que você vê: ___ Observar sem acompanhar o que vê.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 2. Sons: ___ Sons a seu redor, ___ tom e som da voz de alguém, ___ música.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 3. Odores a seu redor: ___ Aroma de comida, ___ sabonete, ___ do ar ao caminhar.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 4. O sabor da comida e o ato de comer.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 5. Impulso de ação: ___ Surfar sobre o desejo. ___ observá-la a evitar, ___ perceber em que parte do corpo ela se localiza.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 6. Sensações corporais: ___ Escaneamento corporal, ___ sensação de caminhar, ___ corpo tocando alguma coisa.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 7. Pensamentos entrando e saindo de sua mente: ___ Imagine sua mente como um rio, ___ como uma esteira rolante.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 8. Sua respiração: ___ Movimento do estômago, ___ sensações do ar entrando e saindo do nariz.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 9. Expandindo a consciência: ___ A todo o seu corpo, ___ ao espaço a seu redor, ___ ao abraço a uma árvore.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 10. Abrindo a mente: ___ A cada sensação que surge, não se apegar, deixar cada uma passar.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 11. Outro (descreva): _____

Pratique descrever: marque um exercício cada vez que o fizer.

- ☐ ☐ ☐ ☐ 12. O que você vê fora de seu corpo.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 13. Pensamentos, sentimentos e sensações corporais em seu interior.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 14. Sua respiração.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 15. Outro (descreva): _____

Pratique participar: marque um exercício cada vez que o fizer.

- ☐ ☐ ☐ ☐ 16. Dançar com música.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 17. Cantar junto com a música que está ouvindo.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 18. Cantar no chuveiro.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 19. Cantar e dançar enquanto assiste à televisão.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 20. Pular da cama, dançar e cantar antes de se vestir.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 21. Ir a uma igreja onde se canta e unir-se à cantoria.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 22. Cantar com amigos, em um clube ou em um bar de karaokê.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 23. Mergulhar no que outra pessoa está dizendo.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 24. Praticar corrida, equitação, patinação, caminhada; integrar-se totalmente à atividade.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 25. Praticar um esporte e mergulhar no jogo.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 26. Tornar-se a contagem de suas respirações, sendo apenas “um” ao contar 1, apenas “dois” ao contar 2, etc.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 27. Tornar-se uma palavra enquanto a repete várias vezes consecutivas.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 28. Mandar a cautela às favas e jogar-se em uma atividade social ou profissional.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 29. Outro (descreva): _____

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 4B (p. 1 de 2)

(Fichas de *mindfulness* 4-4C; p. 53-59)

Calendário de observar, descrever e participar

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Marque ao menos duas habilidades para praticar esta semana: _____ Observar _____ Descrever _____ Participar _____

Enquanto estiver praticando habilidades, mantenha-se o mais consciente e atento possível. Escreva depois.

Nome(s) da(s) habilidade(s)	Como você praticou a habilidade?	Descreva sua experiência, incluindo sensações corporais, emoções e pensamentos durante a prática da habilidade.	Qual é sua experiência agora, depois de usar a habilidade?
Exemplo: Participar	Dei uma volta no parque e observei as árvores que encontrei.	Eu me senti calmo, com meus ombros relaxados. Senti curiosidade pelas árvores que estava observando, um senso de distanciamento de minhas próprias preocupações. Pensei que as folhas eram muito verdes e refrescantes.	Eu me senti ligeiramente relaxado. Eu acho que deveria fazer caminhadas com mais frequência. Fico ansioso pensando que, na próxima vez, talvez não consiga prestar atenção à prática.
Segunda-feira:			
Terça-feira:			
Quarta-feira:			

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 4B (p. 2 de 2)

Nome(s) da(s) habilidade(s)	Como você praticou a habilidade?	Descreva sua experiência, incluindo sensações corporais, emoções e pensamentos durante a prática da habilidade.	Qual é sua experiência agora, depois de usar a habilidade?
Quinta-feira			
Sexta-feira:			
Sábado:			
Domingo:			

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE *MINDFULNESS* 5

(Fichas de *mindfulness* 5–5C; p. 60–63)

Habilidades “como fazer” de *mindfulness*: adotar uma postura não julgadora, fazer uma coisa de cada vez e ser efetivo

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Indique as habilidades de *mindfulness* que você praticou esta semana. Descreva duas ocasiões diferentes em que tenha praticado alguma. Use o verso da folha para mais exemplos.

____ Adotar uma postura não julgadora ____ Fazer uma coisa de cada vez ____ Ser efetivo

Descreva a situação e como você praticou a habilidade:

Verifique se praticar essa habilidade de *mindfulness* aperfeiçoou algum dos itens a seguir, mesmo que um pouquinho:

__ Reduziu o sofrimento	__ Aumentou a alegria	__ Aumentou a capacidade de
__ Diminuiu a reatividade	__ Aumentou a sabedoria	se concentrar
__ Aumentou a sensação de conexão	__ Aumentou o senso de validade pessoal	__ Aumentou a vivência do presente

Descreva como a habilidade lhe ajudou ou não a se tornar mais plenamente consciente:

Descreva a situação e como você praticou a habilidade:

Verifique se praticar essa habilidade de *mindfulness* aperfeiçoou algum dos itens a seguir, mesmo que um pouquinho:

__ Reduziu o sofrimento	__ Aumentou a alegria	__ Aumentou a capacidade de
__ Diminuiu a reatividade	__ Aumentou a sabedoria	se concentrar
__ Aumentou a sensação de conexão	__ Aumentou o senso de validade pessoal	__ Aumentou a vivência do presente

Descreva como a habilidade lhe ajudou ou não a se tornar mais plenamente consciente:

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE *MINDFULNESS* 5A

(Fichas de *mindfulness* 5–5C; p. 60-63)

Checklist de adotar uma postura não julgadora, fazer uma coisa de cada vez e ser efetivo

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique adotar uma postura não julgadora: marque um exercício cada vez que o fizer.

- ☐ ☐ ☐ ☐ 1. Diga mentalmente: “Um pensamento julgador surgiu em minha mente.”
- ☐ ☐ ☐ ☐ 2. Conte os pensamentos julgadores.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 3. Substitua pensamentos e declarações julgadores por pensamentos e declarações neutros.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 4. Observe suas expressões faciais, posturas e tons de voz julgadores.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 5. Mude expressões, posturas e tons de voz julgadores.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 6. Mantenha-se objetivo e descreva seu dia sem julgamentos.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 7. Escreva uma descrição isenta de julgamento de um acontecimento que provocou uma emoção.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 8. Escreva uma descrição detalhada e isenta de julgamento de um episódio especialmente importante em seu dia.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 9. Imagine uma pessoa com a qual você está zangado. Imagine compreendê-la.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 10. Quando se sentir julgador, pratique o meio sorriso e/ou mãos dispostas.

Descreva a situação e como você praticou a habilidade:

Pratique fazer uma coisa de cada vez em uma única atividade: marque um exercício cada vez que o fizer.

- ☐ ☐ ☐ ☐ 11. Consciência enquanto faz café ou chá.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 12. Consciência enquanto lava louça.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 13. Consciência enquanto lava roupas.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 14. Consciência enquanto limpa a casa.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 15. Consciência enquanto toma um banho devagar.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 16. Consciência com meditação.

Descreva a situação e como você praticou a habilidade em uma única atividade:

Pratique ser efetivo: marque um exercício cada vez que o fizer.

- ☐ ☐ ☐ ☐ 17. Desistir de estar certo.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 18. Abandonar a falta de disposição.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 19. Fazer o que é efetivo.

Descreva a situação e como você praticou a habilidade:

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 5B (p. 1 de 2)

(Fichas de *mindfulness* 5–5C; p. 60-63)

Calendário para a prática de adotar uma postura não julgadora, fazer uma coisa de cada vez e ser efetivo

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Marque ao menos duas habilidades para praticar esta semana: _____ Adotar uma postura não julgadora _____ Fazer uma coisa de cada vez, _____ Ser efetivo
Enquanto estiver praticando habilidades, mantenha-se o mais consciente e atento possível. Escreva depois.

Nome(s) da(s) habilidade(s)	Como você praticou a habilidade?	Descreva sua experiência, incluindo sensações corporais, emoções e pensamentos durante a prática da habilidade.	Qual é sua experiência agora, depois de usar a habilidade?
Exemplo: Com concentração em cada tarefa	Tirei o pó de minha casa e me concentrei somente na tarefa enquanto a executava.	Senti a maciez do pano em minhas mãos; senti-me contente por poder fazer alguma coisa útil; comecei a pensar em todas as outras tarefas de limpeza que eu precisava fazer depois, mas voltei a me concentrar apenas em tirar o pó.	Lembro-me de gostar que meu marido percebeu que eu limpei a casa; me senti contente por ter praticado; acho que poderia ter praticado melhor se minha mente não tivesse devaneado tanto.
Segunda-feira:			
Terça-feira:			
Quarta-feira:			

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 5B (p. 2 de 2)

Nome(s) da(s) habilidade(s)	Como você praticou a habilidade?	Descreva sua experiência, incluindo sensações corporais, emoções e pensamentos durante a prática da habilidade.	Qual é sua experiência agora, depois de usar a habilidade?
Quinta-feira:			
Sexta-feira:			
Sábado:			
Domingo:			

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 5C (p. 1 de 2)

(Ficha de mindfulness 5-5C; p. 60-63)

Calendário de adotar uma postura não julgadora

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____
Esteja consciente dos pensamentos e expressões não julgadores quando eles acontecem. Use as seguintes perguntas para focar sua consciência nos detalhes da experiência quando ela estiver acontecendo. Escreva posteriormente.

Você praticou observar pensamentos julgadores?	Você contou os pensamentos julgadores? Em caso afirmativo, quantos?	Se você substituiu um pensamento ou pressuposto julgador, qual foi ele?	Qual foi o pensamento ou pressuposto substituto?	Se você substituiu um pensamento por expressões faciais ou de outro tipo, descreva.	Descreva qualquer mudança depois de praticar.
Exemplo: Sim	21	Meu namorado é um idiota, pois devia ter se lembrado de me buscar.	Ele se esqueceu mesmo de ir me pegar! Gostaria que não tivesse se esquecido.	Usei meio sorriso e relaxei os punhos.	
Segunda-feira:					
Terça-feira:					
Quarta-feira:					

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 5C (p. 2 de 2)

Você praticou observar pensamentos julgadores?	Você contou os pensamentos julgadores? Em caso afirmativo, quantos?	Se você substituiu um pensamento ou pressuposto julgador, qual foi ele?	Qual foi o pensamento ou pressuposto substituído?	Se você substituiu um pensamento por expressões faciais ou de outro tipo, descreva.	Descreva qualquer mudança depois de praticar.
Quinta-feira:					
Sexta-feira:					
Sábado:					
Domingo:					

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas de tarefas para outras
perspectivas
sobre habilidades de mindfulness*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE *MINDFULNESS* 6

(Ficha de *mindfulness* 8; p. 70)

Bondade amorosa

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Marque os tipos de práticas de *mindfulness* de bondade amorosa que você fez esta semana. Descreva duas ocasiões diferentes em que a tenha praticado. Use o verso desta ficha de tarefas se precisar de mais espaço.

___ Para mim mesmo ___ Para um ente querido ___ Para um amigo
 ___ Para alguém com quem eu estava zangado ___ Para uma pessoa difícil
 ___ Para um inimigo ___ Para todos os seres Outra: _____

Descreva o roteiro que você usou (i.e., os votos de felicidade que você mandou):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Indique se praticar bondade amorosa aumentou algum dos itens a seguir, *mesmo que um pouquinho*, em relação à pessoa: ___ Sentimentos de ternura ou carinho ___ Amor ___ Compaixão ___ Sentimentos de ligação ___ Sabedoria ___ Alegria ___ Senso de validade pessoal

Descreva como a habilidade lhe ajudou ou não a ficar mais compassivo: _____

___ Para mim mesmo ___ Para um ente querido ___ Para um amigo
 ___ Para alguém com quem eu estava zangado ___ Para uma pessoa difícil
 ___ Para um inimigo ___ Para todos os seres ___ Outra: _____

Descreva o roteiro que você usou (i.e., os votos de felicidade que fez):

___ Os mesmos de cima (marque se correto).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Indique se praticar bondade amorosa aumentou algum dos itens a seguir, *mesmo que um pouquinho*, em relação à pessoa: ___ Sentimentos de ternura ou carinho ___ Amor ___ Compaixão ___ Sentimentos de ligação ___ Sabedoria ___ Alegria ___ Senso de validade pessoal

Descreva como a habilidade lhe ajudou ou não a ficar mais compassivo: _____

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE *MINDFULNESS* 7

(Fichas de *mindfulness* 9, 9A; p. 71-73)

Equilibrando a mente do fazer e a mente do ser

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Prática cotidiana de mente sábia: marque os exercícios de prática de mente sábia toda vez que fizer algum.

- ☐ ☐ ☐ ☐ 1. Redigi e depois li textos inspiradores sobre *mindfulness*.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 2. Usei lembretes de mente sábia para não esquecer de praticar.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 3. Coloquei lembretes escritos para praticar *mindfulness* em lugares estratégicos.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 4. Fiz um esforço deliberado para levar consciência a cada momento de uma atividade cotidiana.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 5. Concentrei-me apenas “no momento presente” quando me senti sobrecarregado, esgotado ou disperso.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 6. Concentrei a consciência em eventos em minha vida cotidiana.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 7. Concentrei a consciência no que precisa ser feito na vida cotidiana.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 8. Agi com boa vontade e fiz o que era necessário.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 9. Fiz uma prática de mente sábia de três minutos para desacelerar a “mente do fazer” em minha vida cotidiana.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 10. Outro (descreva): _____

Descreva uma ou mais situações em que você equilibrou a mente do ser com a do fazer:

Em que medida a prática foi efetiva para ajudá-lo a encontrar a mente sábia em sua vida cotidiana?

Em que medida a prática lhe ajudou a ficar centrado em sua mente sábia?

Não efetiva:
Não consegui praticar a habilidade nem por um minuto. Eu me distraí ou parei.

1

2

3

4

5

Um pouco efetiva:
Consegui praticar mente sábia e fiquei um pouco centrado nela.

Muito efetiva:
Fiquei centrado na mente sábia e livre para fazer o que precisava ser feito.

Descreva uma ou mais situações em que você equilibrou a mente do ser com a do fazer:

Em que medida a prática lhe ajudou a ficar centrado em sua mente sábia?

Não efetiva:
Não consegui praticar a habilidade nem por um minuto. Eu me distraí ou parei.

1

2

3

4

5

Um pouco efetiva:
Consegui praticar mente sábia e fiquei um pouco centrado nela.

Muito efetiva:
Fiquei centrado na mente sábia e livre para fazer o que precisava ser feito.

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 7A (p. 1 de 2)

(Fichas de mindfulness 9, 9A; p. 71-73)

Calendário de mindfulness do fazer e do ser

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Esteja consciente quando se sentir esgotado, sobrecarregado ou disperso no momento em que isso estiver acontecendo. Preste atenção à sua experiência naquele momento. Tente trazer sua mente de volta “apenas ao momento presente”, não ao seguinte nem ao anterior. Use as seguintes perguntas para concentrar sua consciência nos detalhes da experiência quando ela estiver acontecendo. Escreva posteriormente.

Qual foi a experiência?	Qual foi a atividade em apenas um momento sobre a qual você conseguiu dirigir sua atenção?	Como você sentiu seu corpo fazendo uma coisa de cada vez?	Descreva sua experiência de praticar a habilidade.	Qual é sua experiência agora, depois de usar a habilidade?
Exemplo: Sentindo-me sobrecarregado com o número de pratos que eu tinha de lavar antes de ir me deitar.	Lavar apenas um prato.	Braços relaxados, mãos pareciam quentes e espumosas, costas relaxadas.	Alívio; “Ah, apenas um prato”; tensão se desfazendo.	Isso não foi tão difícil, mas e da próxima vez? Terei de praticar isso.
Segunda-feira:				
Terça-feira:				
Quarta-feira:				

(continua na próxima página)

De Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 7A (p. 2 de 2)

Qual foi a experiência?	Você estava consciente das emoções agradáveis enquanto o evento estava acontecendo?	Como você sentiu seu corpo fazendo uma coisa de cada vez?	Descreva sua experiência de praticar a habilidade.	Qual é sua experiência agora, depois de usar a habilidade?
Quinta-feira:				
Sexta-feira:				
Sábado:				
Domingo:				

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 8 (p. 1 de 2)

(Ficha de *mindfulness* 9, 9A; p. 71-73)

Calendário de *mindfulness* de atividades prazerosas

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Conscientize-se de atividades prazerosas no momento em que elas estiverem acontecendo. Preste atenção a fatos cotidianos comuns que, na hora, lhe pareceram agradáveis.

Tente vivenciar o instante, mesmo que seja fugaz. Use as seguintes perguntas para focar sua consciência nos detalhes da experiência enquanto ela está acontecendo. Escreva posteriormente.

Qual foi a experiência?	Você estava consciente das emoções agradáveis enquanto a atividade estava acontecendo?	Como você sentiu seu corpo durante esta experiência?	Descreva suas emoções e pensamentos enquanto praticava a habilidade.	Qual é sua experiência agora, depois de usar a habilidade?
Exemplo: Ver um pássaro enquanto caminhava ao redor de um lago verde.	Sim.	Leveza em todo o rosto, consciente dos ombros se soltando, elevação dos cantos da boca.	Alívio, prazer. “Isso é bom.” “Que encantador o canto (do pássaro).” “É tão legal estar ao ar livre.”	Foi uma coisa muito pequena, mas estou feliz por tê-la percebido.
Segunda-feira:				
Terça-feira:				
Quarta-feira:				

(continua na próxima página)

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE *MINDFULNESS* 8 (p. 2 de 2)

Qual foi a experiência?	Você estava consciente das emoções agradáveis enquanto a atividade estava acontecendo?	Como você sentiu seu corpo durante esta experiência?	Descreva suas emoções e pensamentos enquanto praticava a habilidade.	Qual é sua experiência agora, depois de usar a habilidade?
Quinta-feira:				
Sexta-feira:				
Sábado:				
Domingo:				

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana:

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 9 (p. 1 de 2)

(Ficha de *mindfulness* 9, 9A; p. 71-73)

Calendário de *mindfulness* de eventos desagradáveis

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Conscientize-se de um fato desagradável no momento em que ele estiver acontecendo. Preste atenção a eventos comuns cotidianos que, na hora, lhe parecem dolorosos ou desagradáveis. Tente vivenciar o instante, mesmo que seja passageiro. Use as seguintes perguntas para concentrar sua atenção nos detalhes da experiência que está acontecendo. Escreva posteriormente.

Qual foi a experiência?	Você estava consciente das emoções desagradáveis <i>enquanto</i> o evento estava acontecendo?	Como você sentiu seu corpo durante esta experiência?	Descreva suas emoções e pensamentos enquanto praticava a habilidade.	Qual é sua experiência agora, depois de usar a habilidade?
Exemplo: <i>Meu namorado esqueceu o meu aniversário.</i>	<i>Sim.</i>	<i>Lágrimas no fundo dos olhos, sensação de vertigem na barriga, rosto e ombros caindo, cansada.</i>	<i>Ferida, tristeza, “Ele não gosta o suficiente para se lembrar”, “Será que ele me ama mesmo?”, “Quero dormir até amanhã”.</i>	<i>Ele é muito esquecido. Talvez eu precise lembrá-lo várias vezes.</i>
Segunda-feira:				
Terça-feira:				
Quarta-feira:				

(continua na próxima página)

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 9 (p. 2 de 2)

Qual foi a experiência?	Você estava consciente das emoções desagradáveis <i>enquanto</i> o evento estava acontecendo?	Como você sentiu seu corpo durante esta experiência?	Descreva suas emoções e pensamentos enquanto praticava a habilidade.	Qual é sua experiência agora, depois de usar a habilidade?
Quinta-feira:				
Sexta-feira:				
Sábado:				
Domingo:				

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana:

FICHA DE TAREFAS DE *MINDFULNESS* 10

(Fichas de *mindfulness* 3, 10; p. 50, 74)

Trilhando o caminho do meio para a mente sábia

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

TRILHANDO O CAMINHO DO MEIO: marque os exercícios de prática de mente sábia toda vez que fizer algum.

Trabalhei em **equilibrar**:

- ☐ ☐ ☐ ☐ 1. A mente racional com a emocional para chegar à mente sábia.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 2. A mente do fazer com a do ser para chegar à mente sábia.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 3. O desejo de mudança do momento presente com aceitação radical para chegar à mente sábia.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 4. A abnegação com a autocomplacência para chegar à mente sábia.
- ☐ ☐ ☐ ☐ 5. Outro: _____

TRILHANDO O CAMINHO DO MEIO: Descreva uma ou mais situações em que você trilhou o caminho do meio e diga como fez isso:

Em que medida a prática foi efetiva para lhe ajudar a trilhar o caminho do meio?

Não efetiva:
Não consegui praticar a habilidade por nem um minuto. Eu me distraí ou parei.

1

2

Um pouco efetiva:
Consegui praticar mente sábia e tornei-me um pouco centrado nela.

3

4

Muito efetiva:
Fiquei centrado na mente sábia e livre para fazer o que precisava ser feito.

5

TRILHANDO O CAMINHO DO MEIO: Descreva uma ou mais situações em que você equilibrou a mente do ser com a do fazer:

Em que medida a prática lhe ajudou a trilhar o caminho do meio?

Não efetiva:
Não consegui praticar a habilidade nem por um minuto. Eu me distraí ou parei.

1

2

Um pouco efetiva:
Consegui praticar mente sábia e fiquei um pouco centrado nela.

3

4

Muito efetiva:
Fiquei centrado na mente sábia e livre para fazer o que precisava ser feito.

5

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 10A

(Ficha de *mindfulness* 10; p. 74)

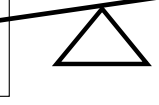
Autoanalisando-se no caminho do meio

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

1. **Descubra onde você se desvia do caminho do meio, para um extremo ou outro.** Para cada um dos seguintes paradoxos da mente sábia, coloque um X na linha que representa onde você acha que está a maior parte do tempo. Se está bastante equilibrado, coloque o X no meio; do contrário, posicione-o perto da ponta na qual você é muito radical.

Mente racional	←—————△————→	Mente emocional
Mente do fazer	←—————△————→	Mente do nada a fazer
Intenso desejo de mudar o momento	←—————△————→	Aceitação radical do que existe
Abnegação	←—————△————→	Autocomplacência

2. **Escolha um paradoxo.** Descreva *especificamente* o que você está fazendo em demasia; depois, descreva o que faz de modo insuficiente.

Em demasia _____ _____ _____		Insuficiente _____ _____ _____

3. **Verifique os fatos.** Observe interpretações e opiniões. Certifique-se de que sua lista daquilo que faz demais ou de menos esteja realmente correta. Verifique seus próprios valores com mente sábia: assegure-se de trabalhar em seu próprio caminho do meio, não no de outra pessoa. Também observe **julgamentos**. Evite usar “bom”, “ruim” e outras palavras julgadoras. Caso necessário, reescreva os itens acima para que sejam **factuais e não julgadores**.
4. **Decida** sobre uma (ou no máximo duas) coisas *bem específicas* a fazer na próxima semana para se aproximar do equilíbrio.

Fazer menos _____ _____ _____		Fazer mais _____ _____ _____

5. **Descreva** o que você fez desde a semana passada:
6. **Avalie** o quanto sua prática foi efetiva para ajudá-lo a tornar-se mais equilibrado no caminho do meio. Use uma escala de 1 (não ajudou em nada) a 5 (muito efetiva, realmente ajudou): _____

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 10B (p. 1 de 2)

(Ficha de *mindfulness* 10; p. 74)

Calendário de trilhar o caminho do meio

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Dia	Descreva a tensão entre:		Descreva em detalhes como você lidou com a tensão entre as forças dos dois lados.
	Força para um lado	Força para o lado oposto	
Exemplo: Executar projetos na casa.	Trabalhando desesperradamente em vários projetos para reformar minha casa.	Assistir televisão, comer sorvete, deixar por fazer projetos necessários para vender a casa.	Decidi executar um projeto pequeno a cada dia e um médio por semana para melhorar a casa. Também resolvi não pensar nem me preocupar com a casa ao menos uma hora por dia, e, em vez disso, fazer algo agradável.
Segunda-feira:			
Terça-feira:			
Quarta-feira:			

(continua na próxima página)

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE MINDFULNESS 10B (p. 2 de 2)

Dia	Descreva a tensão entre a:		Descreva em detalhes como você lidou com a tensão entre as forças dos dois lados.
	Força para um lado	Força para o lado oposto	
Quinta-feira:			
Sexta-feira:			
Sábado:			
Domingo:			

Liste todas as coisas sábias que você fez na semana: _____

HABILIDADES DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL

Introdução às fichas explicativas e de tarefas

As habilidades de efetividade interpessoal lhe ajudam a construir novos relacionamentos, a reforçar os já existentes e a lidar com situações de conflito. Elas lhe ajudam a pedir efetivamente o que você quer e dizer não a pedidos indesejados. Depois de algumas fichas para **metas e fatores que interferem**, três principais grupos de formulários para habilidades de efetividade interpessoal são fornecidos na DBT. O primeiro conjunto foca em **alcançar objetivos habilmente** – ou seja, como obter dos outros aquilo que você quer, ao mesmo tempo preservando seus relacionamentos e seu autorrespeito. O segundo, **construir relacionamentos e terminar relacionamentos destrutivos**, se concentra em como encontrar amigos, fazê-los gostar de você e manter os relacionamentos, assim como terminar relacionamentos destrutivos. O terceiro conjunto trata das habilidades de **trilhar o caminho do meio**, que, neste módulo, tem a ver com equilibrar aceitação e mudança nos relacionamentos.

Metas e fatores que interferem

- **Ficha de efetividade interpessoal 1: Metas de efetividade interpessoal.** Esta ficha faz uma apanhado geral das metas para cada uma das três principais seções desse módulo. A principal meta geral é ser efetivo em obter habilmente aquilo que você quer.
- **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 1: Prós e contras de usar habilidades de efetividade interpessoal.** Use esta ficha de tarefas para decidir usar habilidades interpessoais em vez de táticas de poder ou desistir e ceder a alguém.
- **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 2: Desafiando mitos que interferem na efetividade interpessoal.** A falta de habilidade é apenas um fator que pode impedi-lo de ser efetivo com outras pessoas. Essa ficha é útil não apenas no início do módulo, mas também, posteriormente, na antecipação dos fatores que interferem na solução de problemas com o uso de habilidades de efetividade interpessoal. Ela pode então ser usada com a **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 7: Solucionando habilidades**

de efetividade interpessoal e com a **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 9: Mindfulness direcionada aos outros**. Essas duas fichas de tarefas tratam dos mesmos temas, organizados na mesma sequência da Ficha de efetividade interpessoal 2.

- **Ficha de efetividade interpessoal 2A: Mitos que interferem na efetividade interpessoal.** Essa ficha pode ser útil se pensamentos e crenças atrapalharem o uso efetivo de habilidades interpessoais. Use-a com a **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 2: Desafiando mitos que interferem na efetividade interpessoal**.

Alcançando objetivos habilmente

- **Ficha de efetividade interpessoal 3: Visão geral: alcançando objetivos habilmente.** Esta ficha faz um apanhado geral das habilidades tratadas nessa seção.
- **Ficha de efetividade interpessoal 4: Esclarecendo prioridades em situações interpessoais.** Esclarecer suas prioridades é a primeira e mais importante habilidade interpessoal. É a tarefa essencial de descobrir (1) o que você realmente quer em determinada situação e o quanto isso é importante, se comparado a (2) manter um relacionamento positivo e (3) manter seu autorrespeito. As habilidades que você usa dependem da relativa importância dessas três metas. Use esta ficha com a **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 3: Esclarecendo prioridades em situações interpessoais**. Nessa ficha, ao descrever o “evento desencadeante”, lembre-se de usar a habilidade “o que fazer” de *mindfulness* durante a escrita.
- **Ficha de efetividade interpessoal 5: Diretrizes para efetividade nos objetivos: obtendo o que você quer (DEAR MAN).** Esta ficha descreve as habilidades para pedir alguma coisa, dizer não a um pedido de alguém, bem como resistir à pressão e manter seu ponto de vista. As habilidades são Descrever, Expressar, ser Assertivo, Reforçar; e manter-se em Mindfulness, Aparentar confiança e Negociar. Duas fichas de tarefas diferentes podem ser usadas com essa ficha, como descrito a seguir.
- **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 4: Escrevendo roteiros de efetividade interpessoal.** Esta ficha de tarefas é útil para descobrir o que dizer e fazer antes de praticar as habilidades DEAR MAN. Observe também que a ficha requer que, antes, você escreva seus objetivos, relacionamento e metas de autorrespeito. Esta ficha de tarefas pode ser usada para habilidades GIVE e FAST (ver a seguir).
- **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 5: Rastreamento o uso de habilidades de efetividade interpessoal.** Esta ficha de tarefas pode ser usada para rastrear seu uso de habilidades interpessoais. Ela pede que você descubra e escreva suas prioridades, bem como pergunta sobre conflitos entre elas. Por fim, solicita que registre se seu objetivo foi atingido ou não e pergunta qual efeito a interação teve no relacionamento e em seu autorrespeito. Essa ficha pode ser usada com habilidades DEAR MAN, GIVE e FAST.
- **Ficha de efetividade interpessoal 5A: Aplicando habilidades DEAR MAN a uma interação atual difícil.** Esta ficha dá exemplos de como manejar situações em que a outra pessoa também tem boas habilidades interpessoais e recusa pedidos legítimos ou continua pedindo mesmo depois de ouvir não. Use as Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 4, 5, ou ambas, com essa ficha.

- **Ficha de efetividade interpessoal 6: Diretrizes para efetividade nos relacionamentos: mantendo o relacionamento (GIVE).** As habilidades de efetividade nos relacionamentos visam manter ou aperfeiçoar seu relacionamento com alguém enquanto você tenta obter o que quer na interação. A palavra inglesa GIVE é usada para lembrar essas habilidades. Ela significa ser Gentil, agir demonstrando estar Interessado, Validar e adotar um Estilo tranquilo. Use as Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 4, 5, ou ambas, com essa ficha.
- **Ficha de efetividade interpessoal 6A: Expandindo o V de GIVE: níveis de validação.** Esta ficha lista seis diferentes maneiras de validar. (Ver também Fichas de efetividade interpessoal 17 e 18, descritas a seguir, para ler mais sobre validação.) As Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 4 e 5 podem ser usadas com essa ficha.
- **Ficha de efetividade interpessoal 7: Diretrizes para efetividade de autorrespeito: mantendo o respeito por si (FAST).** As habilidades de efetividade de autorrespeito lhe ajudam a manter ou aperfeiçoar seu autorrespeito enquanto tenta obter o que quer em uma interação. A palavra inglesa FAST é um modo de se recordar dessas habilidades: ser Justo (be *Fair*), sem Desculpar-se (no *Apologies*), Sustentar os valores (*Stick to values*) e ser Transparente (*Truthful*). As Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 4 e 5 podem ser usadas com essa ficha.
- **Ficha de efetividade interpessoal 8: Avaliando as opções para o quão intensamente pedir algo ou dizer não.** Antes de pedir algo ou dizer não a alguém, considere com que intensidade deve solicitar ou recusar – e inclusive se irá fazer um ou outro. Esta ficha lista os fatores a considerar ao tomar uma decisão. Use com a **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 6: O jogo da moeda: descobrindo com que intensidade pedir ou dizer não** para descobrir sua melhor opção em determinada situação.
- **Ficha de efetividade interpessoal 9: Antecipação de fatores que interferem na solução de problemas: quando o que você está fazendo não está funcionando.** A dificuldade em alcançar um objetivo pode ser devida a muitos fatores. Quando você é capaz de identificar o problema, muitas vezes é capaz de resolvê-lo e ser mais efetivo na obtenção do que deseja. Esta ficha oferece perguntas para diagnosticar quais fatores estão reduzindo sua efetividade interpessoal. Use a **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 7: Solucionando habilidades de efetividade interpessoal** com essa ficha.

Construindo relacionamentos e terminando relacionamentos destrutivos

- **Ficha de efetividade interpessoal 10: Visão geral: construindo relacionamentos e terminando relacionamentos destrutivos.** Esta ficha faz um apanhado geral das habilidades ensinadas nessa seção do módulo.
- **Ficha de efetividade interpessoal 11: Encontrando e fazendo as pessoas gostarem de você.** Encontrar possíveis amigos e fazê-los gostar de você com frequência exige um esforço ativo. A ficha resume onde e como procurar. Registre seus esforços de prática para isso na **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 8: Encontrando e fazendo as pessoas gostarem de você.**

- **Ficha de efetividade interpessoal 11A: Identificando habilidades para encontrar pessoas e fazê-las gostar de você.** Este é um teste rápido de múltipla escolha sobre as informações na Ficha de efetividade interpessoal 11.
- **Ficha de efetividade interpessoal 12: *Mindfulness* direcionada aos outros.** As amizades são mais fáceis de formar e duram mais quando nos lembramos de estar *mindfulness* em relação às outras pessoas. Observe que as três habilidades descritas nesta ficha são aquelas ensinadas no módulo de *mindfulness* (observar, descrever e participar). Use a **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 9: *Mindfulness* direcionada aos outros** para registrar essa prática.
- **Ficha de efetividade interpessoal 12A: Identificando *mindfulness* direcionada aos outros.** Este é um breve teste de múltipla escolha sobre a habilidade *mindfulness* direcionada aos outros.
- **Ficha de efetividade interpessoal 13: Terminando relacionamentos.** As habilidades para terminar relacionamentos descritas nesta ficha foram extraídas dos módulos de habilidades de *mindfulness* (mente sábia), regulação emocional (solução de problemas, ação oposta) antecipação, e efetividade interpessoal (DEAR MAN, GIVE, FAST). A nova habilidade é praticar antes com segurança quando encerrar relacionamentos abusivos ou potencialmente fatais. Se você está pensando em terminar um relacionamento, use a **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 10: Terminando relacionamentos** para pesar os fatores e planejar o uso dessas habilidades. Se estiver tentando sair de um relacionamento abusivo ou perigoso, primeiro ligue para um serviço telefônico de violência doméstica (um número local ou nacional listado na ficha de tarefas). A Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 1: Prós e contras de usar habilidades interpessoais também pode ser útil com essa ficha.
- **Ficha de efetividade interpessoal 13A: Identificando como terminar relacionamentos.** Este é um breve teste de múltipla escolha sobre como terminar relacionamentos.

Trilhando o caminho do meio

- **Ficha de efetividade interpessoal 14: Visão geral: trilhando o caminho do meio.** Esta ficha faz um apanhado geral das habilidades nessa seção: dialética, validação e estratégias de modificação de comportamento. Essas habilidades lhe ajudam a gerenciar efetivamente a si e a seus relacionamentos.
- **Ficha de efetividade interpessoal 15: Dialética.** Uma postura dialética é essencial para trilhar o caminho do meio e diminuir o senso de isolamento, conflito e polaridades. Essa ficha descreve os fundamentos de uma perspectiva dialética.
- **Ficha de efetividade interpessoal 16: Como pensar e agir dialeticamente.** Esta é uma extensão da Ficha de efetividade interpessoal 15 e apresenta exemplos de como pensar e agir dialeticamente. Existem três fichas de tarefas com diferentes formatos para registrar a prática dialética, descritas a seguir.
- **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 11: Praticando a dialética, Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 11A: *Checklist* das dialéticas e Ficha de tarefas**

de efetividade interpessoal 11B: Percebendo quando você não é dialético podem ser usadas com a Ficha de efetividade interpessoal 16. A Ficha de tarefas 11 fornece espaço para registrar duas práticas durante a semana. A Ficha de tarefas 11A fornece práticas de múltiplas habilidades. A Ficha de tarefas 11B, por sua vez, visa ajudar a aumentar a consciência das oportunidades de ser dialético e das consequências de não estar sendo dialético.

- **Ficha de efetividade interpessoal 16A: Exemplos de lados opostos que podem ser ambos verdadeiros.** A dialética diz que o universo está cheio de oposições, e que duas coisas que parecem contraditórias podem ser ambas verdadeiras. Esta ficha relaciona exemplos de opostos que podem ser ambos verdadeiros.
- **Ficha de efetividade interpessoal 16B: Opostos importantes a equilibrar.** Esta ficha lista aspectos opostos da vida e do viver que são importantes manter em equilíbrio.
- **Ficha de efetividade interpessoal 16C: Identificando dialéticas.** Esta ficha é um breve teste de múltipla escolha. Ela lhe pede para checar as respostas mais dialéticas.
- **Ficha de efetividade interpessoal 17: Validação.** Validação das emoções, crenças, experiências e ações dos outros é essencial para construir qualquer relacionamento de confiança e intimidade. Esta ficha revisa o que é validação, o que é mais importante validar e pontos-chave a lembrar sobre o assunto.
- **Ficha de efetividade interpessoal 18: Um guia prático para validação.** Esta ficha lista os seis níveis de validação e dá exemplos de cada um. Preencha a **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 12: Validando os outros** sempre que tiver oportunidade de praticar habilidades de validação, quer você as tenha praticado ou não.
- **Ficha de efetividade interpessoal 18A: Identificando a validação.** Esta ficha é um breve teste de múltipla escolha sobre validação.
- **Ficha de efetividade interpessoal 19: Recuperando-se de invalidação.** A invalidação pode ser útil ou prejudicial. De qualquer forma, ela costuma machucar. Esta ficha lista como responder efetivamente quando você é invalidado. Preencha a **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 13: Autovalidação e autorrespeito** sempre que tiver oportunidade de praticar habilidades de autovalidação, quer você as tenha praticado ou não.
- **Ficha de efetividade interpessoal 19A: Identificando a autoinvalidação.** Este é um breve teste de múltipla escolha sobre responder à invalidação.
- **Ficha de efetividade interpessoal 20: Estratégias para aumentar a probabilidade de comportamentos que você quer.** Esta ficha descreve estratégias muito efetivas para aumentar atitudes que você quer em si ou nos outros: reforço comportamental e modelagem de novos comportamentos. Para ser efetivo na modificação de comportamentos, aprenda essas estratégias e coloque-as em ação. Para registrar sua prática, use a **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 14: Modificação comportamental com reforçamento.**
- **Ficha de efetividade interpessoal 21: Estratégias para diminuir ou parar comportamentos indesejados.** Esta ficha descreve estratégias efetivas para diminuir ou parar comportamentos indesejados – extinção, saciação e punição. Para registrar sua prática, use a **Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 15: Modificação comportamental utilizando extinção ou punição.**

- **Ficha de efetividade interpessoal 22: Dicas para usar estratégias de modificação comportamental efetivamente.** Reforço, extinção e punição envolvem tipos diferentes de consequências. Esta ficha resume questões importantes na seleção e implementação de consequências.
- **Ficha de Efetividade Interpessoal 22A: Identificando estratégias de modificação comportamental efetivas.** Este é um breve teste de múltipla escolha sobre estratégias de modificação comportamental.

.....

Fichas de efetividade interpessoal

Fichas para metas e fatores que interferem

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 1



(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 1; p. 167)

Metas de efetividade interpessoal

SEJA HÁBIL PARA OBTER O QUE VOCÊ QUER E PRECISA DOS OUTROS

- ☐ Consiga que os outros façam coisas que você gostaria que fizessem.
- ☐ Faça os outros levarem suas opiniões a sério.
- ☐ Diga não a pedidos indesejados de modo efetivo.
- ☐ Outro: _____

CONSTRUA RELACIONAMENTOS E TERMINE RELACIONAMENTOS DESTRUTIVOS

- ☐ Reforce os atuais relacionamentos.
 - ☐ Não deixe que feridas e problemas se acumulem.
 - ☐ Use habilidades de relacionamento para evitar problemas.
 - ☐ Repare relacionamentos quando necessário.
 - ☐ Resolva conflitos antes que se tornem opressivos.
- ☐ Encontre e construa novos relacionamentos.
- ☐ Termine relacionamentos incorrigíveis.
- ☐ Outro: _____

TRILHE O CAMINHO DO MEIO

- ☐ Crie e mantenha o equilíbrio nas relações.
- ☐ Equilibre aceitação e mudança nos relacionamentos.
- ☐ Outro: _____



Fatores que interferem na efetividade interpessoal

☐ VOCÊ NÃO TEM AS HABILIDADES INTERPESSOAIS DE QUE PRECISA

VOCÊ NÃO SABE O QUE QUER

- ☐ Você tem as habilidades, mas não consegue decidir o que realmente quer da outra pessoa.
- ☐ Você não consegue descobrir como equilibrar suas necessidades *versus* aquelas da outra pessoa:
 - ☐ Pedindo demais *versus* não pedindo nada.
 - ☐ Dizendo não a tudo *versus* cedendo a tudo.

SUAS EMOÇÕES ESTÃO ATRAPALHANDO

- ☐ Você tem as habilidades, mas emoções (raiva, orgulho, desprezo, medo, vergonha, culpa) controlam suas ações.

VOCÊ ESQUECE SUAS METAS DE LONGO PRAZO POR METAS DE CURTO PRAZO

- ☐ Você coloca seus impulsos de ação e desejos imediatos à frente de suas metas de longo prazo. O futuro desaparece de sua mente.

OUTRAS PESSOAS ESTÃO ATRAPALHANDO

- ☐ Você tem as habilidades, mas outras pessoas estão atrapalhando.
- ☐ Outras pessoas são mais poderosas do que você.
- ☐ Outras pessoas podem ser ameaçadas ou não gostar caso você obtenha aquilo que quer.
- ☐ Outras pessoas podem não fazer o que você quer a menos que sacrifique seu autorrespeito, pelo menos um pouco.

SEUS PENSAMENTOS E CRENÇAS ESTÃO ATRAPALHANDO

- ☐ Preocupações sobre consequências negativas caso peça o que quer ou negue o pedido de alguém não lhe permitem agir de maneira efetiva.
- ☐ Crenças de que você não merece o que quer o paralisam.
- ☐ Crenças de que os outros não merecem o que querem lhe tornam não efetivo.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 2A

(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 2; p. 168)

Mitos que interferem na efetividade interpessoal

Mitos que interferem na efetividade dos objetivos

- ☐ 1. Eu não mereço obter o que quero ou necessito.
- ☐ 2. Se fizer um pedido, isso mostrará que sou uma pessoa muito fraca.
- ☐ 3. Eu preciso saber se uma pessoa vai dizer sim antes de fazer um pedido.
- ☐ 4. Se peço alguma coisa ou digo não, não suporto que alguém fique chateado comigo.
- ☐ 5. Se eles disserem não, isso vai me matar.
- ☐ 6. Fazer pedidos é uma coisa realmente impositiva (ruim, autocentrado, egoísta, etc.).
- ☐ 7. Dizer não a um pedido é sempre algo egoísta a se fazer.
- ☐ 8. Eu deveria estar disposto a sacrificar minhas próprias necessidades pelos outros.
- ☐ 9. Eu devo ser realmente inadequado se não posso resolver isso sozinho.
- ☐ 10. Obviamente, o problema está apenas em minha cabeça. Se ao menos eu pensasse diferente, não teria que incomodar mais ninguém.
- ☐ 11. Se eu não tiver o que quero ou preciso, não faz nenhuma diferença; não me importo mesmo.
- ☐ 12. Usar as habilidades é um sinal de fraqueza.

Outro mito: _____

Outro mito: _____

Mitos que interferem na efetividade do relacionamento e do autorrespeito

- ☐ 13. Eu não deveria ter que pedir (dizer não); eles deveriam saber o que quero (e fazê-lo).
- ☐ 14. Eles deveriam saber que seu comportamento feriria meus sentimentos; eu não deveria ter de contar-lhes.
- ☐ 15. Eu não deveria ter que negociar ou me esforçar para obter o que quero.
- ☐ 16. Os outros deveriam estar dispostos a fazer mais por minhas necessidades.
- ☐ 17. Os outros deveriam gostar, aprovar e apoiar-me.
- ☐ 18. Ele não merecem que eu seja hábil ou os trate bem.
- ☐ 19. Conseguir o que quero quando quero é mais importante.
- ☐ 20. Eu não deveria ser justo, gentil, cortês ou respeitoso se os outros não o são comigo.
- ☐ 21. A sensação de vingança será boa; as consequências negativas valerão a pena.
- ☐ 22. Só fracos têm valores.
- ☐ 23. Todo mundo mente.
- ☐ 24. Conseguir o que quero é mais importante do que a forma de obtê-lo; os fins realmente justificam os meios.

Outro mito: _____

Outro mito: _____

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

*Fichas para alcançar
objetivos habilmente*

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 3

Visão geral: alcançando objetivos habilmente

ESCLARECENDO PRIORIDADES

Qual é a importância de:
Conseguir o que você quer/alcançar seu objetivo?
Manter o relacionamento?
Manter seu autorrespeito?

EFETIVIDADE NOS OBJETIVOS: DEAR MAN

Seja efetivo em afirmar seus direitos e desejos.

EFETIVIDADE NOS RELACIONAMENTOS: GIVE

Aja de forma a manter relacionamentos positivos e que os outros sintam-se bem consigo mesmos e em relação a você.

EFETIVIDADE NO AUTORRESPEITO: FAST

Aja de forma a preservar seu autorrespeito.

FATORES A CONSIDERAR

Decida com que firmeza ou intensidade você quer pedir ou negar algo.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 4



(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 3; p. 173)

Esclarecendo prioridades em situações interpessoais

EFETIVIDADE NOS OBJETIVOS: obtendo o que você quer de outra pessoa

- Obtendo seus direitos legítimos.
- Conseguindo que uma pessoa faça algo que você quer.
- Dizendo não a um pedido indesejado ou insensato.
- Resolvendo um conflito interpessoal.
- Fazendo sua opinião ou ponto de vista ser levado a sério.

Perguntas

1. Quais **resultados ou mudanças** específicos eu quero dessa interação?
2. O que preciso fazer para obter os resultados? O que vai funcionar?

EFETIVIDADE NO RELACIONAMENTO: mantendo e aperfeiçoando o relacionamento

- Agindo de modo que a outra pessoa continue gostando e respeitando você.
- Equilibrando metas imediatas com o bom do relacionamento de longo prazo.
- Mantendo relacionamentos que são importantes para você.

Perguntas

1. Como eu quero que a **outra pessoa se sinta a meu respeito** depois que a interação tiver terminado (quer eu obtenha ou não os resultados ou mudanças que desejo)?
2. O que tenho que fazer para obter (ou manter) este relacionamento?

EFETIVIDADE NO AUTORRESPEITO: mantendo ou aperfeiçoando o autorrespeito

- Respeitando seus próprios valores e crenças.
- Agindo de forma que faça você se sentir ético.
- Agindo de forma que faça você se sentir capaz e efetivo.

Perguntas

1. Como eu quero me **sentir a meu próprio respeito** depois que a interação tiver terminado (quer eu obtenha ou não os resultados ou mudanças que desejo)?
2. O que tenho que fazer para me sentir dessa forma a meu respeito? O que vai funcionar?

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 5 (p. 1 de 2)



(Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 4, 5; p. 174-175)

Diretrizes para efetividade nos objetivos: obtendo o que você quer (DEAR MAN)

Uma maneira de recordar essas habilidades é lembrar-se das iniciais de DEAR MAN:

Descreva
Expresse
Seja Assertivo
Reforce
Mantenha-se em *Mindfulness*
Aparente confiança
Negocie

Descreva

Descreva a presente SITUAÇÃO (se necessário). Atenha-se aos fatos.

Diga exatamente ao que você está reagindo.

“Você me disse que estaria em casa na hora do jantar, mas não chegou antes das 11h.”

Expresse

Expresse suas EMOÇÕES e OPINIÕES sobre a situação.

Não presumo que a outra pessoa sabe como você se sente.

“Quando chega em casa tão tarde, eu começo a me preocupar com você.”

Use frases como “*Eu quero*” em vez de “*Você deveria*”, “*Eu não quero*” em vez de “*Você não deveria*”.

Seja **A**ssertivo

Seja Assertivo PEDINDO o que você quer ou DIZENDO NÃO claramente.

Não presumo que os outros vão descobrir o que você quer.

Lembre-se de que os outros não podem ler sua mente.

“Eu gostaria muito que você me avisasse quando fosse chegar tarde.”

Reforce

Reforce (gratifique) a outra pessoa antecipadamente, explicando os efeitos positivos de obter o que você deseja ou precisa.

Se necessário, também esclareça as consequências negativas de não obter o que você quer ou precisa.

“*Eu ficaria aliviado, e conviveria com mais facilidade, se você fizesse isso.*”

Lembre-se também de reforçar o comportamento desejado depois do fato.

(continua na próxima página)

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 5 (p. 2 de 2)

Mantenha-se em

Mindfulness

“Disco arranhado”:

Ignore ataques:

Mantenha o foco EM SUAS METAS.

Mantenha sua posição. Não se distraia. Não saia do assunto.

Continue pedindo, negando ou expressando sua opinião repetidamente.

Apenas continue repetindo a mesma coisa várias vezes.

Se a outra pessoa atacar, ameaçar ou tentar mudar de assunto, ignore as ameaças, os comentários ou as tentativas de desviar sua atenção.

Não responda aos ataques. Ignore as distrações.

Apenas continue afirmando sua posição.

“Eu ainda gostaria de ser avisado.”

Aparente
confiança

Mostre-se EFETIVO e competente.

Use tom de voz e postura confiantes; faça bom contato visual.

Nada de gaguejos, sussurros, olhar para o chão, recuar.

Não diga “Não tenho certeza”, etc.

Negocie

Esteja disposto a DAR PARA RECEBER.

Ofereça e peça soluções para o problema.

Reduza seu pedido.

Diga não, mas ofereça-se para fazer outra coisa ou resolver o problema de outra maneira.

Concentre-se no que irá funcionar.

“Que tal se você me mandar uma mensagem de texto quando achar que vai se atrasar?”

Vire o jogo:

Transfira o problema para outra pessoa.

Solicite outras soluções.

“O que você acha que deveríamos fazer? ... Não posso simplesmente deixar de me preocupar com você [ou não estou disposto a].”

Outras ideias:

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 5A

Aplicando habilidades DEAR MAN a uma interação atual difícil

Para contornar situações muito difíceis, concentre as habilidades no comportamento da outra pessoa no momento presente.

Para quando outras pessoas têm boas habilidades e continuam recusando seus pedidos legítimos ou lhe incomodando para fazer alguma coisa que você não quer fazer.

Aplique habilidades DEAR MAN

1. **Descreva a atual interação.** Se o “disco arranhado” e o “ignorar” não funcionarem, faça uma declaração sobre o que está acontecendo agora entre você e a pessoa, *mas sem imputar motivos*.

Exemplo: “Você fica me perguntando repetidamente, mesmo eu já tendo dito não várias vezes” ou “É difícil continuar pedindo que você esvazie a lava-louças quando é seu mês de fazer isso”.

Não: “É claro que você não quer ouvir o que eu estou dizendo”, “É claro que você não se importa comigo”, “Bom, é óbvio que o que eu tenho a dizer não importa para você”, “É claro que você pensa que eu sou burro”.

2. **Expresse emoções ou opiniões sobre a interação.** Por exemplo, no meio de uma interação que não está indo bem, você pode expressar emoções de desconforto com a situação.

Exemplo: “Desculpe não poder fazer o que você quer, mas estou achando difícil continuar conversando sobre isso”, “Estou ficando muito desconfortável de continuar conversando sobre isso, pois não posso evitar. Estou começando a ficar com raiva disso” ou “Não estou certa de que você considere importante fazer isso”.

Não: “Eu te odeio!”, “Toda vez que falamos sobre isso você fica na defensiva”, “Pare de me menosprezar!”.

3. **Seja Assertivo em relação aos desejos na situação.** Quando outra pessoa está lhe incomodando, você pode pedir a ela que pare. Quando alguém está recusando um pedido, uma opção é sugerir suspender a conversa até outra hora. Dê ao outro uma chance de pensar sobre o assunto.

Exemplo: “Por favor, não me peça outra vez. Minha resposta não vai mudar” ou “Tudo bem, vamos parar de falar sobre isso agora e retomar o assunto amanhã”, “Vamos nos acalmar por um tempo e depois nos reunir para descobrir uma solução”.

Não: “Quer calar a boca?”, “Você devia fazer isso!”, “Você deveria se acalmar e fazer o que está bem aqui”.

4. **Reforce.** Quando você está dizendo não a alguém que continua pedindo, ou quando uma pessoa não leva sua opinião a sério, sugira terminar a conversa, pois de qualquer forma você não vai mudar de ideia. Ao tentar que alguém faça alguma coisa para você, é possível sugerir que irá oferecer algo melhor depois.

Exemplo: “Vamos parar de falar sobre isso agora. Eu não vou mudar de ideia, e acho que isso vai ser frustrante para nós dois” ou “Tudo bem, estou vendo que você não quer fazer isso, então vamos ver se conseguimos encontrar alguma coisa que você esteja mais disposto a fazer”.

Não: “Se não fizer isso por mim, eu nunca mais vou fazer nada para você”, “Se continuar insistindo, vou conseguir uma ordem judicial contra você”, “Meu Deus, você é terrível por não fazer isso/por me pedir para fazer isso”.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 6



(Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 4, 5; p. 174-175)

Diretrizes para efetividade nos relacionamentos: mantendo o relacionamento (GIVE)

Uma maneira de recordar essas habilidades é lembrar a palavra **GIVE (DEAR MAN, GIVE)**

(Seja) **G**entil
(Demonstrar estar) **I**nteressado
Valide
(Adote um) **E**stilo tranquilo

(Seja)

Gentil

SEJA SIMPÁTICO e respeitoso.

Sem ataques:

Sem ataques verbais ou físicos. Sem bater, nem punhos cerrados. Sem assédio de qualquer tipo. Expresse raiva diretamente com palavras.

Sem ameaças:

Se tiver que descrever as consequências dolorosas por não obter algo que queira, descreva-as com calma e sem exageros.

Sem julgamentos:

Sem declarações “manipuladoras”, nem ameaças veladas. Nada de “Vou me matar se você...” Nada de “Você deveria...” ou “Você não deveria...”. Abandone a culpa.

Sem zombaria:

Nada de sorrir forçado, virar os olhos, estalar dentes. Sem se isolar ou desistir. Nada de dizer “Isso é burrice, não fique triste”, “Não me importa o que você diz”.

(Demonstrar estar)

Interessado

OUÇA e DEMONSTRE INTERESSE pela outra pessoa. Ouça o ponto de vista do outro.

Encare a pessoa; mantenha contato visual; incline-se em direção ao outro e não para longe dele. Não interrompa ou fale por cima da outra pessoa. Seja sensível ao desejo do outro de ter uma conversa posteriormente. Seja paciente.

Valide

Com PALAVRAS E AÇÕES, mostre que compreende os sentimentos e pensamentos da outra pessoa sobre a situação. Veja o mundo do ponto de vista do outro e, então, diga ou aja de acordo com o que você vê. “Eu entendo que isso é difícil para você, e ...”, “Eu entendo que você está ocupado, e ...”. Vá a um lugar privado se a pessoa se sentir desconfortável em falar em público.

(Adote um)

Estilo tranquilo

Use um pouco de humor. SORRIA. Acalme a pessoa. Aja com serenidade. Seja lisongeiro. Dê preferência à persuasão suave em vez de ao convencimento agressivo. Seja “político”. Deixe sua atitude na porta.

Outras ideias:

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 6A

Expandindo o V de GIVE: níveis de validação

1. ☐ **Preste atenção:** Demonstre estar interessado em vez de entediado pela outra pessoa (sem múltiplas tarefas).
2. ☐ **Refleta:** Repita o que ouviu o outro dizer ou fazer, a fim de assegurar que entendeu exatamente o que a pessoa está dizendo. Sem linguagem ou tom de voz julgador.
3. ☐ **“Leia mentes”:** Seja sensível ao que *não* está sendo dito pelo outro. Preste atenção às expressões faciais, à linguagem corporal, ao que está acontecendo e ao que você já sabe sobre a pessoa. Mostre que compreende em palavras ou por suas ações. Verifique e certifique-se de que você está com a razão. Caso contrário, desista.
4. ☐ **Compreenda:** Observe de que forma o que o outro está fazendo, sentindo ou pensando faz sentido, com base nas experiências anteriores da pessoa, sua atual situação ou seu atual estado de espírito ou condição física (i.e. as causas).
5. ☐ **Reconheça o válido:** Observe de que forma as emoções, o pensamento ou as ações da pessoa são respostas válidas porque se encaixam com os atuais fatos, ou são compreensíveis porque compõem uma resposta lógica aos fatos presentes.
6. ☐ **Demonstre igualdade:** Seja você mesmo! Não trate o outro como superior ou inferior. Trate-o como igual, não como frágil ou incompetente.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 7



(Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 4, 5; p. 174-175)

Diretrizes para efetividade de autorrespeito: mantendo o respeito por si (FAST)

Uma maneira de recordar essas habilidades é lembrar-se da palavra **FAST (DEAR MAN, GIVE, FAST)**.

(Seja) Justo (Be **F**air)
(Sem) Desculpar-se (No **A**pologies)
Sustente os Valores (**S**tick to **V**alues)
(Seja) Transparente (**T**ruthful)

Seja Justo

(be **F**air)

Seja justo consigo mesmo e com a OUTRA pessoa.
Lembre-se de VALIDAR SEUS PRÓPRIOS sentimentos e desejos, assim como os do outro.

Sem desculpar-se

(No **A**pologies)

Não se desculpe em demasia.
Sem desculpas por estar vivo ou por fazer um pedido.
Sem desculpas por ter uma opinião ou por discordar.
Sem PARECER ENVERGONHADO, com olhos, cabeça, ou corpo caídos.
Sem invalidar o que é válido.

Sustente os
Valores

(**S**tick to
Values)

Sustente SEUS PRÓPRIOS valores.
Não venda seus valores ou sua integridade por razões que não são MUITO importantes.
Tenha clareza sobre o que você acredita é a maneira moral ou valorizada de pensar e agir, e “mantenha-se firme”.

Seja Transparente

(**T**ruthful)

Não minta. Não aja como se estivesse indefeso quando não está.
Não exagere ou invente desculpas.

Outras ideias:

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 8 (p. 1 de 3)



(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 6; p. 176)

Avaliando as opções para o quão intensamente pedir algo ou dizer não

Antes de pedir ou negar algo, é preciso decidir com que intensidade você quer manter sua posição.

As opções variam de intensidade **muito baixa**, quando você é muito flexível e aceita a situação como ela é, até **muito alta**, quando experimenta toda habilidade que conhece para mudar a situação e conseguir o que deseja.

OPÇÕES

Baixa intensidade (desistir, ceder)

Pedindo

Dizendo não

Não pedir; não sugerir.	1 Fazer o que a outra pessoa quer sem ser solicitado.
Sugerir indiretamente; aceitar um não.	2 Não reclamar; fazer com alegria.
Sugerir abertamente; aceitar um não.	3 Fazer, mesmo sem sentir alegria.
Pedir de forma cortês; aceitar um não	4 Fazer, mas mostrar que preferiria não fazer.
Pedir elegantemente, mas aceitar um não.	5 Dizer que preferia não fazer, mas fazê-lo elegantemente.
Pedir com confiança; aceitar um não.	6 Dizer não com confiança, mas reconsiderar.
Pedir com confiança; rejeitar um não.	7 Dizer não com confiança; resistir para ceder.
Pedir com firmeza; rejeitar um não.	8 Dizer não com firmeza; resistir para ceder.
Pedir com firmeza; insistir, negociar, continuar tentando.	9 Dizer não com firmeza; resistir, negociar, continuar tentando.
Pedir e não aceitar não como resposta.	10 Não fazer.

Alta intensidade (ficar firme)

(continua na próxima página)

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 8 (p. 2 de 3)

FATORES A CONSIDERAR

Ao decidir quão firme ou intenso você quer ser ao pedir ou negar, pense sobre:

1. A **capacidade** da pessoa ou a sua própria.
2. Suas **prioridades**.
3. O efeito de suas ações em seu **autorrespeito**.
4. Os seus **direitos** morais e legais na situação, bem como os do outro.
5. Sua **autoridade** sobre a pessoa (ou a dela sobre você).
6. O tipo de **relacionamento** com a pessoa.
7. O efeito de sua ação em **metas de longo versus curto prazo**.
8. O grau de **dar e receber** em seu relacionamento.
9. Se você fez sua **tarefa de casa** para se preparar.
10. O **momento** de seu pedido ou recusa.

1. CAPACIDADE	• A pessoa é capaz de lhe dar o que você quer? Em caso AFIRMATIVO, aumente a intensidade do PEDIDO. • Você tem o que a pessoa quer? Em caso NEGATIVO, aumente a intensidade do NÃO.
2. PRIORIDADES	• Suas METAS são muito importantes? Aumente a intensidade. • Seu RELACIONAMENTO está instável? Considere reduzir a intensidade. • Seu AUTORRESPEITO está em risco? A intensidade deve combinar com seus valores.
3. AUTORRESPEITO	• Você geralmente faz coisas para si? Você tem o cuidado de evitar parecer indefeso quando não está? Em caso AFIRMATIVO, aumente a intensidade de PEDIR. • Dizer não fará você se sentir mal consigo mesmo, ainda que esteja pensando sobre o assunto com sabedoria? Em caso NEGATIVO, aumente a intensidade do NÃO.
4. DIREITOS	• A pessoa é obrigada por lei ou código moral a lhe dar o que você quer? Em caso AFIRMATIVO, aumente a intensidade do PEDIDO. • Você tem obrigação de dar à pessoa o que ela está pedindo? Dizer não violaria os direitos dela? Em caso NEGATIVO, aumente a intensidade do NÃO.
5. AUTORIDADE	• Você é responsável por direcionar a pessoa ou dizer-lhe o que fazer? Em caso AFIRMATIVO, aumente a intensidade do PEDIDO. • A pessoa tem autoridade sobre você (p. ex. seu chefe, seu professor)? E o que ela está pedindo está dentro dessa autoridade? Em caso NEGATIVO, aumente a intensidade do NÃO.

(continua na próxima página)

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 8 (p. 3 de 3)

6. RELACIONAMENTO	• O que você quer é apropriado para o atual relacionamento? Em caso AFIRMATIVO, aumente a intensidade do PEDIDO. • O que a pessoa está pedindo é apropriado para seu atual relacionamento? Em caso NEGATIVO, aumente a intensidade do NÃO.
7. METAS DE LONGO VERSUS CURTO PRAZO	• Não pedir o que você quer irá manter a tranquilidade agora, mas criar problemas mais tarde? Em caso AFIRMATIVO, aumente a intensidade do PEDIDO. • Ceder para manter a tranquilidade agora é mais importante do que o bem-estar do relacionamento em longo prazo? Você posteriormente irá lamentar ou ressentir-se de dizer não? Em caso NEGATIVO, aumente a intensidade do NÃO.
8. DAR E RECEBER	• O que você fez para a pessoa? Você está oferecendo ao menos tanto quanto pede? Está disposto a retribuir se a pessoa disser sim? Em caso AFIRMATIVO, aumente a intensidade do PEDIDO. • Você deve um favor a essa pessoa? Ela faz muito por você? Em caso NEGATIVO, aumente a intensidade do NÃO.
9. TAREFA DE CASA	• Você fez sua tarefa de casa? Conhece todos os fatos que precisa saber para apoiar seu pedido? Tem clareza sobre o que quer? Em caso AFIRMATIVO, aumente a intensidade do PEDIDO. • O pedido da outra pessoa é claro? Você sabe com o que está concordando? Em caso NEGATIVO, aumente a intensidade do NÃO.
10. MOMENTO	• Este é um bom momento para pedir? A pessoa está “com vontade” de ouvir e prestar atenção em você? Você a está abordando quando ela está disposta a dizer sim para seu pedido? Em caso AFIRMATIVO, aumente a intensidade do PEDIDO. • Este é um momento ruim para dizer não? Você deveria esperar um pouco para responder? Em caso NEGATIVO, aumente a intensidade do NÃO.

Outros fatores: _____

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 9 (p. 1 de 2)

(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 7; p. 178-179)

Antecipação de fatores que interferem na solução de problemas: quando o que você está fazendo não está funcionando**1****Tenho as habilidades de que preciso? Verifique as instruções.**

Revise o que já foi experimentado.

- Sei como ser hábil para obter o que desejo?
- Sei dizer o que quero dizer?
- Sigo as instruções das habilidades à risca?

2**Sei o que realmente quero nessa interação?**

Pergunte:

- Estou indeciso quanto ao que realmente quero nessa interação?
- Estou inseguro sobre minhas prioridades?
- Estou tendo dificuldades de encontrar o equilíbrio?
 - Pedindo muito *versus* muito pouco?
 - Dizendo não a tudo *versus* dizendo sim a tudo?
- O medo ou a vergonha estão me impedindo de saber o que realmente quero?

3**As metas de curto prazo estão atrapalhando as metas de longo prazo?**

Pergunte:

- O “AGORA, AGORA, AGORA” está triunfando sobre conseguir o que realmente quero no futuro?
- O que eu digo e faço está sendo controlado pela mente emocional em vez de pela MENTE SÁBIA?

(continua na próxima página)

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 9 (p. 2 de 2)

4

Minhas emoções estão atrapalhando o uso de minhas habilidades?

Pergunte:

- Fico muito chateado para usar minhas habilidades?
- Minhas emoções são tão FORTES que estou além do ponto de ruptura de minhas habilidades?

5

Preocupações, pressupostos e mitos estão me atrapalhando?

Pergunte:

- PENSAMENTOS sobre as más consequências estão bloqueando minha ação?
“Eles não vão gostar de mim”, “Ela vai pensar que eu sou burro”.
- PENSAMENTOS sobre não merecer as coisas estão atrapalhando?
“Sou uma pessoa tão ruim que não mereço isso.”
- Estou me xingando com PALAVRÕES que me impedem de fazer qualquer coisa?
“Eu não vou fazer direito”, “Provavelmente eu vou sofrer um colapso”, “Eu sou muito burro”.
- Acredito em MITOS sobre efetividade interpessoal?
“Se eu fizer um pedido, isso mostrará que sou uma pessoa fraca.”
“Só fracacos têm valores.”

6

O ambiente é mais poderoso do que minhas habilidades?

Pergunte:

- As pessoas que têm o que quero ou preciso são mais poderosas do que eu?
- As outras pessoas têm mais controle da situação do que eu?
- Os outros serão ameaçados se eu não obtiver o que quero?
- Os outros têm razões para não gostar de mim se eu conseguir o que quero?

7

Outras ideias

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas para construir
relacionamentos
e terminar relacionamentos
destrutivos*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 10

Visão geral: construindo relacionamentos e terminando relacionamentos destrutivos

ENCONTRANDO E FAZENDO AS PESSOAS GOSTAREM DE VOCÊ

Proximidade, similaridade, habilidades de conversação,
expressão de apreço e unir-se a grupos

MINDFULNESS DIRECIONADA AOS OUTROS

Construir proximidade por meio da prática de *mindfulness* direcionada aos outros

TERMINANDO RELACIONAMENTOS DESTRUTIVOS/INTERFERENTES

Manter-se em MENTE SÁBIA

Usar habilidades

Manter-se seguro

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 11 (p. 1 de 2)

(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 8; p. 183)

Encontrando e fazendo as pessoas gostarem de você**LEMBRE-SE: TODOS OS SERES HUMANOS PODEM SER AMADOS.****Mas encontrar amigos pode exigir esforço de sua parte.****PROCURE PESSOAS QUE ESTEJAM PRÓXIMAS A VOCÊ.****A familiaridade com frequência leva ao gostar e, às vezes, ao amor.**

Para encontrar pessoas de quem possa gostar e que possam gostar de você, é importante assegurar-se de estar por perto com frequência e visível a um grupo de pessoas. Muita gente faz amizade com colegas ou integrantes de um grupo ao qual se unem, ou pessoas que trabalham ou vão aos mesmos lugares.

PROCURE PESSOAS QUE SEJAM SEMELHANTES A VOCÊ.**Frequentemente fazemos amizade com pessoas que compartilham nossos interesses e atitudes.**

Embora concordar sempre com alguém não vá torná-lo mais atraente, muitas pessoas sentem atração por quem compartilha os mesmos interesses e atitudes, como política, estilo de vida e padrões de conduta.

TRABALHE EM SUAS HABILIDADES DE CONVERSAÇÃO.

Pergunte e responda a perguntas; responda com um pouco mais de informações do que o solicitado.

Trave conversas fúteis; não subestime o valor do papo furado.

Exponha-se habilmente; exponha-se em um nível semelhante ao da outra pessoa.

Não interrompa; não comece a falar ligeiramente antes ou depois de outra pessoa.

Aprenda assuntos para conversar: observe os outros; leia; expanda suas atividades e experiências.

EXPRESSE APREÇO (SELETIVAMENTE).**Com frequência gostamos de quem gosta de nós.**

Expresse gostar genuinamente da pessoa. Mas não tente bajulá-la ou humilhar-se. Encontre coisas a elogiar que não sejam óbvias demais. Não elogie em demasia com excessiva frequência, e nunca use elogios para obter favores.

(continua na próxima página)

Adaptada de Linehan, M. M., & Egan, K. J. (1985). *Asserting yourself*. New York: Facts on File. Copyright 1985 by Facts on File Publications. Adaptada com permissão dos autores.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 11 (p. 2 de 2)

JUNTE-SE A UMA CONVERSA DE GRUPO EM ANDAMENTO.

Se esperarmos que as pessoas se aproximem, talvez nunca tenhamos amigos.

Às vezes, devemos tomar a iniciativa para encontrar amigos. Isso muitas vezes exige que saibamos identificar se um grupo é fechado ou aberto e, então, caso ele seja aberto, como se aproximar e se unir caso ele já esteja formado.

DESCUBRA SE UM GRUPO É ABERTO OU FECHADO.

Em grupos abertos, novos membros são bem-vindos.

Em grupos fechados, novos membros não são bem-vindos.

Grupos abertos

- Todas as pessoas estão um pouco separadas.
- Os integrantes de vez em quando olham o ambiente ao redor.
- Existem lacunas na conversa.
- Os participantes estão falando sobre um assunto de interesse geral.

Grupos fechados

- Todas as pessoas estão bem próximas entre si.
- Os integrantes só dão atenção uns aos outros.
- A conversa é bem animada, com poucas lacunas.
- Os integrantes parecem formar casais.

DESCUBRA COMO UNIR-SE À CONVERSA DE UM GRUPO EM ANDAMENTO.

Modos de unir-se a um grupo aberto

Possíveis desfechos

Aproximar-se gradualmente do grupo.

Pode não ficar claro, pela lentidão de sua aproximação, que você deseja participar da conversa; pode até parecer que você estava se aproximando furtivamente e tentando bisbilhotar.

Oferecer-se para repor bebidas em seus copos/servir-lhes comidas.

Isso pode parecer um certo exagero. O que você faria se eles recusassem mais bebida ou comida? Ficaria suficientemente claro que você quer se unir ao grupo?

Ficar ao lado deles e fazer pequenas contribuições em sua conversa.

Isso pode parecer grosseiro. Eles não o convidaram para a conversa, e, de qualquer forma, o que exatamente você vai dizer quando contribuir?

Avançar e se apresentar.

Isso não é muito formal? Depois de se apresentar, o que você dirá? Eles irão se apresentar de volta? Você interromperia a conversa?

Esperar uma pausa na conversa, colocar-se ao lado de um integrante simpático do grupo e dizer alguma coisa como "Posso participar?".

Isso deixa sua intenção clara e não parece rude, tampouco interrompe a conversa; os integrantes do grupo podem, então, decidir se vão se apresentar ou não.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 11A

Identificando habilidades para encontrar pessoas e fazê-las gostar de você

Indique a resposta mais efetiva em cada par de A e B.

1A. Entender que bons relacionamentos dependem do que você faz. 1B. Pensar nos relacionamentos em termos abstratos e vagos.	7A. Não se envolver em conversas de outras pessoas, para que elas saibam que você é respeitoso. 7B. Pedir educadamente para participar de conversas, para que possa conhecer mais pessoas.
2A. Esperar que as pessoas batam à sua porta. 2B. Criar e fazer pleno uso das oportunidades de manter contato regular com os outros.	8A. Não dizer nada ou contar tudo sobre si mesmo, sem se importar para o que os outros revelam. 8B. Apresentar aproximadamente a mesma quantidade de informações pessoais que os outros lhe apresentam.
3A. Associar-se a pessoas que compartilham das mesmas atitudes e interesses. 3B. Associar-se a pessoas com as quais você tem pouco em comum.	9A. Guardar para si suas boas opiniões sobre os outros. 9B. Se você gosta de outras pessoas, diga isso a elas.
4A. Associar-se a pessoas que respondem positivamente a você e à vida de maneira geral. 4B. Associar-se a céticos e pessimistas.	10A. Proteger-se e comentar somente sobre os aspectos positivos que são evidentes para qualquer pessoa. 10B. Não expressar o gostar indiscriminadamente.
5A. Expressar suas opiniões e atitudes para que os outros possam reconhecer semelhanças com você. 5B. Guardar opiniões e atitudes para si.	11A. Usar elogios para obter o que quer quando acha que isso vai funcionar. 11B. Não usar elogios para influenciar os outros.
6A. Responder a perguntas de modo sucinto e raramente perguntar ou responder de volta. 6B. Demonstrar interesse pelos outros fazendo perguntas.	12A. Ficar perto de alguém que parece simpático em um novo grupo, esperar uma pausa na conversa e, então, perguntar se pode participar. 12B. Ficar perto de um grupo de novas pessoas e garantir que seus comentários ou opiniões sejam ouvidos.

Adaptada de Linehan, M. M., & Egan, K. J. (1985). *Asserting yourself*. New York: Facts on File. Copyright 1985 by Facts on File Publications. Adaptada com permissão dos autores.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 12

(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 9; p. 184)

***Mindfulness* direcionada aos outros**

AMIZADES DURAM MAIS QUANDO SOMOS CUIDADOSOS

OBSERVAR

- ☐ Preste atenção com interesse e curiosidade às pessoas à sua volta.
- ☐ Pare de fazer múltiplas tarefas ao mesmo tempo; foque nas pessoas com as quais você está.
- ☐ Mantenha-se no presente em vez de planejar o que dizer a seguir.
- ☐ Abandone o foco em si mesmo e foque nos outros à sua volta.
- ☐ Mantenha-se receptivo a novas informações sobre os outros.
- ☐ Observe os pensamentos julgadores sobre as outras pessoas e deixe-os passar.
- ☐ Desista de pretender estar sempre certo.

DESCREVER

- ☐ Substitua palavras julgadoras por descritivas.
- ☐ Evite presumir ou interpretar o que os outros pensam sobre você sem verificar os fatos. (Lembre-se, *ninguém* jamais observou os pensamentos, motivações, intenções, sentimentos, emoções, desejos ou experiências de outra pessoa.)
- ☐ Evite questionar os motivos das outras pessoas (a menos que você tenha boas razões para isso).
- ☐ Dê aos outros o benefício da dúvida.

PARTICIPAR

- ☐ Jogue-se em interações com outras pessoas.
- ☐ Vá a favor da corrente, em vez de tentar controlá-la.
- ☐ Integre-se plenamente às atividades e conversas de grupo.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 12A

Identificando *mindfulness* direcionada aos outros

Indique a resposta mais efetiva em cada par de A e B.

☐ 1A. Fazer múltiplas tarefas ao mesmo tempo e esperar que o outro compreenda.	☐ 6A. Aceitar que as pessoas mudam de ideia sobre as coisas, assim como mudam suas crenças ou sentimentos.
☐ 1B. Dar sua total atenção à pessoa com quem você está.	☐ 6B. Presumir que, quando as pessoas mudam, elas não são dignas de confiança.
☐ 2A. Imaginar que se você já conhece alguém, não precisa mais prestar tanta atenção a essa pessoa.	☐ 7A. Avaliar os comportamentos e os pensamentos das outras pessoas, bem como dizer-lhes que estão erradas ou deveriam ser diferentes quando você tem certeza de que está certo.
☐ 2B. Reconhecer que a proximidade é construída atentando-se e aprendendo cada vez mais sobre as pessoas com as quais você se importa.	☐ 7B. Se você não aprova ou concorda com o que outra pessoa está fazendo ou pensando, tentar compreender como faria sentido se soubesse as causas.
☐ 3A. “Meus sentimentos foram feridos pelo que você fez, e me passou pela cabeça que me odeia. Eu sei que não é verdade, mas você sentiu isso naquele momento?”	☐ 8A. “Você deveria parar de fazer isso.”
☐ 3B. “Eu sei que você me odeia. Não há outra razão para explicar o que fez para mim. Também não me diga que não.”	☐ 8B. “Gostaria que você parasse de fazer isso.”
	☐ 9A. “Você é preguiçoso e desistiu.”
	☐ 9B. “Minha preocupação é que você tenha desistido.”
	☐ 10A. “Eu não acho que isso seja certo.”
	☐ 10B. “Como é que você pôde pensar isso?”
☐ 4A. Em situações sociais, jogue-se em interações.	☐ 11A. Mantenha-se no controle para que os relacionamentos saiam como você quer.
☐ 4B. Mantenha-se reservado e observe as interações sociais para não cometer erros.	☐ 11B. Vá a favor da corrente a maior parte do tempo durante interações sociais com grupos de amigos.
☐ 5A. Encontre pessoas que tenham os mesmos valores que você.	☐ 12A. Contenha-se em uma conversa até ter certeza de que você gosta da pessoa.
☐ 5B. Faça pequenas coisas imorais para não ser um entrave nas amizades.	☐ 12B. Entregue-se a uma conversa até ter certeza de que não gosta.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 13

(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 10; p. 185-186)

Terminando relacionamentos

Um relacionamento destrutivo tem a propriedade de acabar ou comprometer totalmente a qualidade da relação ou aspectos da própria pessoa, como integridade e segurança física, autoestima ou senso de integridade, alegria ou paz de espírito ou consideração pela outra pessoa.

Um relacionamento interferente é aquele que bloqueia ou dificulta perseguição de metas que lhe são importantes; capacidade de desfrutar da vida e fazer coisas que gosta; os relacionamentos com outras pessoas; ou o bem-estar daqueles que ama.

**Decida terminar relacionamentos em MENTE SÁBIA,
NUNCA em mente emocional.**

**Se o relacionamento é IMPORTANTE e NÃO destrutivo, bem como existem
motivos para esperar que ele seja aprimorado, tente SOLUCIONAR
PROBLEMAS caso esteja difícil.**

**Use ANTECIPAÇÃO DE FATORES que interferem na solução de problemas e
pratique o término do relacionamento de antemão.**

**Seja direto: use as habilidades de efetividade
interpessoal DEAR MAN GIVE FAST.**

**Pratique AÇÃO OPOSTA AO AMOR quando descobrir
que ama a pessoa errada.**

PRATIQUE SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

**Antes de sair de um relacionamento altamente abusivo ou potencialmente
fatal, ligue para um serviço telefônico de violência doméstica local ou gratuito
nacional (1-800-799-7233) para obter auxílio com o planejamento de segurança
e um encaminhamento a um profissional qualificado. Consulte também a lista
telefônica de Agências de Violência Doméstica (www.hotpeachpages.net).***

* N. de R. T.: No Brasil, a Central de atendimento à mulher é o canal direto de orientação sobre direitos e serviços públicos para a população feminina em todo o País. As ligações podem ser feitas para o número 180 e são gratuitas.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 13A

Identificando como terminar relacionamentos

Indique a resposta mais efetiva em cada par de A e B.

☐ 1A. Se um relacionamento está ameaçando sua integridade ou bem-estar físico, provavelmente a culpa é sua e você deveria procurar um terapeuta. ☐ 1B. Um relacionamento que ameaça sua integridade ou bem-estar físico é destrutivo e você deve pensar em desfazê-lo.	No meio de uma discussão, você fica tão zangado com a outra pessoa que não quer mais ter nada a ver com ela. ☐ 5A. Você deve terminar o relacionamento naquele momento! Se esperar, talvez se esqueça do quão irritante a pessoa é. ☐ 5B. Você deve abandonar a mente emocional e entrar em mente sábia para avaliar se fica ou sai do relacionamento.
☐ 2A. Os relacionamentos devem ser fáceis. Se for difícil manter um relacionamento com alguém, provavelmente ele não vale a pena e você deve terminá-lo. ☐ 2B. A maioria dos relacionamentos precisa de solução de problemas para funcionar.	☐ 6A. Se terminar um relacionamento destrutivo será difícil, é mais efetivo permanecer juntos. ☐ 6B. Se terminar um relacionamento destrutivo será difícil, é mais efetivo enfrentar as eventuais dificuldades com antecipação.
☐ 3A. Se você está apaixonado por alguém que não corresponde, pratique habilidades DEAR MAN para conseguir o amor dessa pessoa. ☐ 3B. Se você está apaixonado por alguém que não corresponde, pratique ação oposta ao amor.	☐ 7A. Em um relacionamento abusivo, se a pessoa lhe bate, você deve usar suas habilidades interpessoais para dizer a ela que você vai terminar o relacionamento. ☐ 7B. Em um relacionamento abusivo, você deve buscar assistência profissional para terminar a relação.
☐ 4A. Para decidir se termina um relacionamento ou não, considere PRÓS e CONTRAS. ☐ 4B. Para decidir se termina um relacionamento ou não, use habilidades GIVE.	☐ 8A. Se você se sente consistentemente invalidado em um relacionamento, provavelmente é sua culpa. ☐ 8B. Se você se sente consistentemente invalidado em um relacionamento, é provável que este seja do tipo destrutivo.

*Fichas para trilhar
o caminho do meio*

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 14

(Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 11–15; p. 189-195)

Visão geral: **trilhando o caminho do meio** Equilibrando aceitação e mudança

DIALÉTICA

Equilibrar opostos e, ao mesmo tempo, entrar no paradoxo de “sim” e “não”, “verdadeiro” e “falso”.

VALIDAÇÃO

Incluir o válido e o compreensível em nós mesmos e nos outros.

RECUPERANDO-SE DA INVALIDAÇÃO

A partir de uma posição não defensiva, encontre o válido, reconheça o inválido e aceite a si próprio radicalmente.

ESTRATÉGIAS PARA MODIFICAÇÃO COMPORTAMENTAL

Use princípios comportamentais para aumentar comportamentos desejados e diminuir os indesejados.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 15

(Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 11–11A, 11B; p. 189-191)

Dialética

A DIALÉTICA NOS LEMBRA QUE

1. O universo está repleto de lados opostos/forças opostas.

Sempre existe mais de uma maneira de ver uma situação e mais de um modo de resolver um problema.

Duas coisas que parecem opostas podem ser ambas verdadeiras.

2. Tudo e todos estão ligados de alguma maneira.

As ondas e o mar são unos.

O menor movimento de uma borboleta influencia a estrela mais distante.

3. A mudança é a única constante.

Significado e verdade evoluem ao longo do tempo.

Cada momento é novo; a própria realidade muda com cada momento.

4. A mudança é transacional.

O que fazemos influencia nosso ambiente e as outras pessoas nele.

O ambiente e as outras pessoas nos influenciam.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 16

(Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 11–11A, 11B; p. 189-191)

Como pensar e agir dialeticamente

1. Sempre existe mais de um lado em qualquer coisa. Procure os dois lados.

- ☐ **Pergunte à mente sábia: o que eu estou deixando de considerar?** Onde está o núcleo de verdade no outro lado?
- ☐ **Abandone os extremos:** substitua “ou-ou” por “tanto-quanto”, e “sempre” ou “nunca” por “às vezes”.
- ☐ **Equilibre opostos:** valide ambos os lados quando discorda, aceite a realidade e trabalhe para mudar.
- ☐ **Faça uma limonada com os limões.**
- ☐ **Acolha a confusão:** embarque no paradoxo de sim e não ou verdadeiro e falso.
- ☐ **Faça o papel de advogado do diabo:** defenda cada lado de sua posição com idêntica paixão.
- ☐ **Use metáforas e narrativas** para descolar e liberar a mente.
- ☐ Outras formas de ver todos os lados de uma situação: _____

2. Mantenha a consciência de que você está ligado.

- ☐ **Trate os outros como quer ser tratado.**
- ☐ **Procure semelhanças em vez de diferenças entre as pessoas.**
- ☐ **Observe as ligações físicas** entre todas as coisas.
- ☐ Outras maneiras de manter-se consciente das ligações: _____

3. Acolha a mudança.

- ☐ **Jogue-se na mudança:** permita-a. Aceite-a.
- ☐ **Pratique aceitação radical da mudança** quando regras, circunstâncias, pessoas e relacionamentos mudam de maneiras que você não quer.
- ☐ **Pratique acostumar-se com a mudança:** faça pequenas mudanças para praticar isso (p. ex., mude propositalmente o lugar de sentar, com quem você conversa, qual caminho tomar para ir a um lugar familiar).
- ☐ Outras maneiras de aceitar a mudança: _____

4. A mudança é transacional: lembre-se que você afeta seu ambiente e seu ambiente lhe afeta.

- ☐ **Preste atenção a seu efeito nos outros** e como eles lhe afetam.
- ☐ **Pratique não culpar**, procurando identificar como os seus comportamentos e os dos outros são causados por muitas interações ao longo do tempo.
- ☐ **Lembre a si mesmo de que todas as coisas, incluindo todos os comportamentos, têm uma causa.**
- ☐ Outras maneiras de ver transações: _____

Adaptada de Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press. Copyright 2007 by The Guilford Press. Adaptada com permissão.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 16A

Exemplos de lados opostos que podem ser ambos verdadeiros

- ☐ 1. Você pode querer mudar e estar fazendo o máximo que pode, E, mesmo assim, precisar fazer mais, tentar com mais afinco e estar mais motivado a mudar.
- ☐ 2. Você é durão E gentil.
- ☐ 3. Você pode ser independente E também querer ajuda. (Você pode permitir que outra pessoa seja independente E também lhe dar ajuda.)
- ☐ 4. Você pode querer estar sozinho E também querer estar ligado aos outros.
- ☐ 5. Você pode compartilhar algumas coisas com os outros E também manter algumas coisas privadas.
- ☐ 6. Você pode estar sozinho E ainda estar ligado aos outros.
- ☐ 7. Você pode estar com outras pessoas E estar solitário.
- ☐ 8. Você pode estar deslocado em um grupo E ajustar-se perfeitamente em outro. (Uma tulipa em um jardim de rosas também pode ser uma tulipa em um jardim de tulipas.)
- ☐ 9. Você pode aceitar-se da maneira como é E ainda querer mudar. (Você pode aceitar os outros como são E ainda querer que mudem.)
- ☐ 10. Às vezes, você precisa controlar E tolerar suas emoções.
- ☐ 11. Você pode ter uma razão válida para acreditar no que acredita E, ainda assim, pode estar errado.
- ☐ 12. Alguém pode ter razões válidas para querer algo de você E você pode ter razões válidas para dizer não.
- ☐ 13. O dia pode estar ensolarado E pode chover.
- ☐ 14. Você pode estar furioso com uma pessoa E também amá-la e respeitá-la.
- ☐ 15. Você pode estar furioso consigo mesmo E também amar e respeitar a si.
- ☐ 16. Você pode discordar de uma pessoa E também ser amigo dela.
- ☐ 17. Você pode discordar das regras E também segui-las.
- ☐ 18. Você pode entender por que alguém está se sentindo ou se comportando de determinada forma E também discordar de seu comportamento, bem como pedir-lhe que mude.
- ☐ 19. Outros: _____

Adaptada de Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press. Copyright 2007 by The Guilford Press. Adaptada com permissão.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 16B

Opostos importantes a equilibrar

- ☐ 1. Aceitar a realidade E trabalhar para mudá-la.
- ☐ 2. Validar os outros e a si E reconhecer erros.
- ☐ 3. Trabalhar E descansar.
- ☐ 4. Fazer as coisas que você precisa E aquelas que você quer.
- ☐ 5. Trabalhar para melhorar a si mesmo E aceitar-se exatamente como é.
- ☐ 6. Resolver problemas E aceitar problemas.
- ☐ 7. Regular emoções E aceitar emoções.
- ☐ 8. Resolver alguma coisa sozinho E pedir ajuda.
- ☐ 9. Independência E dependência.
- ☐ 10. Abertura E privacidade.
- ☐ 11. Confiança E desconfiança.
- ☐ 12. Assistir e observar E participar.
- ☐ 13. Receber E dar aos outros.
- ☐ 14. Focar em si E nos outros.
- ☐ 15. Outros: _____
- ☐ 16. Outros: _____
- ☐ 17. Outros: _____

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 16C

Identificando dialéticas

Para cada grupo, indique a resposta mais dialética.

☐ 1A. Prestar atenção em seu efeito sobre os outros. ☐ 1B. Presumir que as reações dos outros a você não têm relação com o seu modo de tratá-los.	☐ 5A. Examinar um relacionamento difícil observando como, ao longo do tempo, as interações entre você e a outra pessoa podem ser problemáticas. ☐ 5B. Pressupor que as dificuldades em um relacionamento são completamente causadas por você e pela outra pessoa.
Dizer: ☐ 2A. “Eu sei que estou certo nesse ponto.” ☐ 2B. “Eu entendo seu ponto de vista, ainda que não concorde com ele.” ☐ 2C. “Sua forma de pensar não faz nenhum sentido.”	Dizer: ☐ 6A. “Não adianta. Não sou capaz de fazer isso.” ☐ 6B. “Isso é moleza. Não tenho problemas.” ☐ 6C. “Isso é muito difícil para mim, e eu vou continuar tentando.”
Dizer: ☐ 3A. “Todo mundo me trata injustamente.” ☐ 3B. “Creio que o treinador deve reconsiderar sua decisão de me cortar do time.” ☐ 3C. “Os treinadores sabem quem deve ser mantido e quem deve ser cortado.”	☐ 7A. Quando você discorda de alguém, tenha certeza e muita clareza sobre seu próprio ponto de vista. ☐ 7B. Quando discorda de alguém, tente entender seu ponto de vista.
☐ 4A. Julgar amigos como desleais e indiferentes caso comecem a mudar de uma maneira que você não goste. ☐ 4B. Aceitar que os interesses mudam.	☐ 8A. Exigir que os relacionamentos sejam estáveis sem mudanças. ☐ 8B. Aceitar mudanças e vê-las como inevitáveis.

Adaptada parcialmente de Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press. Copyright 2007 by The Guilford Press. Adaptada com permissão.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 17

(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 12; p. 192)

Validação

VALIDAÇÃO SIGNIFICA

- Encontrar o cerne da verdade na perspectiva ou situação de outra pessoa; verificar os fatos de uma situação.
- Reconhecer que as emoções, os pensamentos e os comportamentos têm causas e, portanto, são compreensíveis.
- Não concordar necessariamente com a outra pessoa.
- Não validar o que é realmente inválido.

POR QUE VALIDAR?

- Isso aperfeiçoa nossos relacionamentos por mostrar que estamos ouvindo e que compreendemos.
- Isso aperfeiçoa a efetividade interpessoal, reduzindo:
 1. Pressão para provar quem tem razão
 2. Negar reatividade
 3. Raiva
- Isso torna a solução de problemas, a intimidade e o apoio possíveis.
- A invalidação machuca.

COISAS IMPORTANTES A VALIDAR

- O válido (e *somente* o que é válido).
- Os fatos de uma situação.
- As experiências, emoções, crenças, opiniões ou pensamentos de uma pessoa sobre alguma coisa.
- Sofrimento e dificuldades.

LEMBRAR

- Toda resposta inválida faz sentido em algum lugar.
- Validar não significa necessariamente concordar.
- Validação não significa que você gosta.
- Validar somente o que é válido.

Adaptada de Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. Bohart & L. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 353–392). Washington, DC: American Psychological Association. Copyright 1997 by the American Psychological Association. Adaptada com permissão.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 18

(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 12; p. 192)

Um guia prático para validação

1. ☐ **Preste atenção:** demonstre interesse, escute e observe. Nada de fazer várias coisas ao mesmo tempo. Faça contato visual. Mantenha-se focado. Acene de vez em quando. Responda com o rosto (p. ex., sorria ante declarações positivas; demonstre preocupação ao ouvir algo doloroso).
2. ☐ **Refleta o que captou:** repita o que você ouviu ou observou para ter certeza de que realmente entendeu o que a pessoa está dizendo. Sem usar linguagem ou tom de voz julgador! Tente de fato entender o que a pessoa está sentindo ou pensando. Mantenha a mente aberta. (Sem discordar, criticar, ou tentar mudar a mente ou as metas das pessoas.) Use um tom de voz que permita que a outra pessoa lhe corrija... *cheque os fatos!*
Exemplo: “Então você está zangado comigo porque acha que eu menti só para me vingar. Entendi direito?”.
3. ☐ **“Leia mentes”:** seja sensível ao que *não* está sendo dito pela outra pessoa. Preste atenção a expressões faciais, linguagem corporal, o que está acontecendo e o que você já sabe sobre ela. Mostre que compreende com palavras ou por suas ações. Esteja aberto a correções.
Exemplo: Quando você está pedindo a um amigo uma carona ao fim de um dia cansativo e a pessoa se mostra desconfortável, diga “Você parece muito cansado. Vou pedir para outra pessoa”.
4. ☐ **Compreenda:** procure entender como a outra pessoa se sente, o que ela está pensando ou se faz sentido, dada a história pessoal, seu estado físico ou mental ou eventos presentes (i.e., as causas) — mesmo que você não aprove o comportamento dela ou que sua crença esteja errada. Diga “Faz sentido que você . . . porque . . .”.
Exemplo: Se você enviou um convite para o endereço errado, diga “Eu entendo por que você pensou que eu podia estar lhe excluindo de propósito”.
5. ☐ **Reconheça o válido:** mostre que entende os pensamentos, sentimentos ou ações diante da realidade ou dos fatos presentes. Aja como se o comportamento da pessoa fosse válido.
Exemplo: Se você for criticado por não tirar o lixo em seu dia, admita que é seu dia e tire-o. Se as pessoas apresentam um problema, ajude-as a resolvê-lo (a menos que elas só queiram ser ouvidas). Se elas estão com fome, dê-lhes comida. Reconheça o esforço que o outro está fazendo.
6. ☐ **Mostre igualdade:** seja você mesmo! Não rebaixe a si nem a outra pessoa. Trate-a como igual, não como frágil ou incompetente.
Exemplo: Esteja disposto a admitir erros. Se alguém se apresenta pelo primeiro nome, apresente-se da mesma forma. Não fique na defensiva. Tenha cuidado ao dar conselhos ou dizer a alguém o que fazer se não for solicitado ou não precisar fazê-lo. Mesmo assim, lembre-se que você pode estar errado.

Adaptada de Linehan, M. M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. Bohart & L. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 353–392). Washington, DC: American Psychological Association. Copyright 1997 by the American Psychological Association. Adaptada com permissão.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 18A

Identificando a validação

Para cada par A e B, marque a resposta mais efetiva.

☐ 1A. Pensar sobre seu próprio dia quando o outro estiver falando sobre o dia dele.	☐ 5A. Lembrar-se de que os pensamentos, sentimentos e comportamentos das pessoas nem sempre combinam. Cheque os fatos.
☐ 1B. Dedicar-se plenamente a ouvir sobre o dia do outro.	☐ 5B. Supor que você pode dizer exatamente o que as pessoas estão sentindo e pensando.
☐ 2A. Se você não tem certeza dos pensamentos e sentimentos das pessoas, perguntar-lhes o que estão pensando ou sentindo ou tentar imaginar-se em sua situação.	☐ 6A. Avaliar os comportamentos e pensamentos dos outros e dizer-lhes que estão errados, ou que deveriam ser diferentes quando você tem certeza de que está certo.
☐ 2B. Supor que, se as pessoas quisessem que você saiba o que elas estão pensando ou sentindo, elas lhe dirão.	☐ 6B. Se você não concorda com o que outra pessoa está fazendo ou pensando, tente compreender como aquilo poderia fazer sentido se você entendesse as causas.
☐ 3A. Observar os pequenos sinais que indicam o que está acontecendo em situações sociais.	☐ 7A. Supor que, se você diz a uma pessoa que o que ela lhe pede faz sentido, isso é tudo que você tem que fazer para validá-la.
☐ 3B. Observar somente o que as pessoas dizem e ignorar os sinais não verbais.	☐ 7B. Quando uma pessoa lhe pedir alguma coisa, dar-lhe o que está sendo solicitado é validação.
☐ 4A. Precipitar-se em conclusões sobre o que os outros querem dizer.	☐ 8A. Supor que as reações dos outros a você nada têm a ver com a sua reação a eles.
☐ 4B. Perceber que um mesmo comportamento pode significar muitas coisas.	☐ 8B. Tratar cada pessoa com respeito e como um igual.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 19 (p. 1 de 2)

(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 13; p. 193)

Recuperando-se de invalidação**OBSERVE QUE A INVALIDAÇÃO PODE SER ÚTIL
E DOLOROSA AO MESMO TEMPO****Lembre-se:
invalidação é útil quando**

1. Corrige erros importantes (seus fatos estão errados).
2. Estimula o crescimento intelectual e pessoal ouvindo-se as opiniões dos outros.
3. Outra: _____

**Lembre-se:
invalidação é dolorosa quando**

1. Você está sendo ignorado.
2. Você está sendo repetidamente incompreendido.
3. Você está sendo erroneamente interpretado.
4. Você está sendo mal interpretado.
5. Fatos importantes em sua vida estão sendo ignorados ou negados.
6. Você está recebendo tratamento desigual.
7. Você está sendo desacreditado ao ser verdadeiro.
8. Suas experiências privadas são trivializadas ou negadas.
9. Outra: _____

(continua na página seguinte)

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 19 (p. 2 de 2)**Não fique na defensiva e cheque os fatos**

- ☐ Verifique TODOS os fatos para ver se suas respostas são válidas ou inválidas. Verifique-os com alguém de sua confiança para validar o válido.
- ☐ Reconheça quando suas respostas não fazem sentido não são válidas.
- ☐ Trabalhe para mudar ações, pensamentos ou comentários inválidos. (Além disso, pare de culpar. Isso raramente melhora uma situação.)
- ☐ Abandone as autodescrições julgadoras. (Pratique a ação oposta.)
- ☐ Lembre-se de que todo comportamento tem uma causa e que você está fazendo o melhor que pode.
- ☐ Seja compassivo consigo. Pratique a autotranquilização.
- ☐ Admita que dói ser invalidado pelos outros, mesmo que eles estejam certos.
- ☐ Reconheça quando suas reações fazem sentido e são válidas em uma situação.
- ☐ Lembre-se que ser invalidado, mesmo quando sua resposta é de fato válida, raramente é uma tragédia total.
- ☐ Descreva suas experiências e ações em um ambiente de apoio.
- ☐ Lamente a invalidação traumática e o dano que ela causou.
- ☐ Pratique aceitação radical da pessoa invalidante.

Valide a si exatamente como faria com outra pessoa.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 19A

Identificando a autoinvalidação

Para cada par A e B, marque a resposta mais efetiva quando alguém invalida você.

☐ 1A. Descrever sua própria experiência, ponto de vista, emoção ou ação de maneira objetiva.	☐ 4A. Ficar zangado e chamar-se de fraco se começar a se sentir triste ou sozinho.
☐ 1B. Dizer: “Que estupidez a minha” ou menosprezar-se por sua resposta.	☐ 4B. Aceitar que machuca ser invalidado e sentir a dor.
☐ 2A. Ralhar ferozmente com outra pessoa e defender seu ponto de vista, mesmo que você possa estar errado.	☐ 5A. Quando comete um erro, lembrar-se de que você é humano, e humanos cometem erros.
☐ 2B. Quando alguém discordar do que você pensa ou faz, aceitar que pode estar errado e não ter problema com isso. Verificar os fatos.	☐ 5B. Culpar-se e punir-se por estar errado; evitar as pessoas que sabem que você está errado.
☐ 3A. Quando está verificando os fatos (mesmo que apenas mentalmente), defender a si mesmo se estiver correto ou se sua resposta for sensata.	☐ 6A. Ver a si próprio como “fracassado” ou “mercadoria defeituosa” e ceder à vergonha e à infelicidade.
☐ 3B. Supor que sua experiência dos fatos está errada. Desistir e ceder. Julgar a si e à pessoa que o invalidou.	☐ 6B. Responder e conversar consigo com compreensão e compaixão. Lembrar-se que todas as respostas têm uma causa e fazem sentido se você explorar suficientemente as razões.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 20

(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 14; p. 194)

Estratégias para aumentar a probabilidade de comportamentos que você quer

Descreva comportamentos para si ou para os outros que você gostaria de iniciar ou aumentar: _____

Reforçador = Uma consequência que aumenta a frequência de um comportamento.

Reforço positivo = consequências positivas (i.e., recompensa).

Comportamento é aumentado pelas consequências que uma pessoa quer, gosta ou se empenhará para conseguir.

Exemplos: _____

Reforço negativo = remoção de eventos negativos (i.e., alívio).

Comportamento é aumentado por consequências que param ou reduzem alguma coisa negativa.

Exemplos: _____

Modelagem = Reforçar pequenos passos para um comportamento que você quer.

- Reforce pequenos passos que levam você a uma meta.
- À medida que o novo comportamento se estabiliza, exija um pouco mais antes de reforçar.
- Continue até você chegar ao comportamento desejado.

Exemplos de passos para um comportamento almejado: _____

O momento conta

- Reforce o comportamento imediatamente depois que ele ocorre.
- Ao modelar novo comportamento, inicialmente reforce toda instância dele.
- Uma vez estabelecido o comportamento, gradualmente comece a reforçar apenas parte do tempo.

CUIDADO: Quando você varia o reforço, o comportamento torna-se muito difícil de parar.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 21

(Ficha de tarefas de efetividade interpeçoal 15; p. 195)

Estratégias para diminuir ou parar comportamentos indesejados

Extinção = Parar um atual reforço do comportamento.

A extinção primeiramente leva a uma “explosão comportamental” e, depois, a sua diminuição.

Exemplos: _____

Saciedade = Prover alívio ou o que se quer antes que o comportamento ocorra.

A saciedade reduz a motivação para o comportamento e, assim, diminui sua frequência.

Exemplos: _____

Punição = Uma consequência aversiva que diminui um comportamento.

O comportamento é diminuído pelas consequências que a pessoa não gosta ou se esforçará para evitar.

Exemplos: _____

O comportamento é diminuído pelas consequências que param ou reduzem algo positivo.

Exemplos: _____

O comportamento é diminuído quando algo desejado é sonogado até que os efeitos prejudiciais dos comportamentos-problema sejam corrigidos e que tenham executadas a sobreposição da correção.

Exemplos: _____

- Assegure-se de que a punição é específica, por tempo limitado e adequada ao “crime”.
- Evite um tom punitivo; deixe que a consequência cumpra essa tarefa.
- Se uma punição natural ocorrer, não a desfaça. Não acrescente punição arbitrária.

Assegure-se de reforçar um comportamento alternativo para substituir o comportamento que você quer que pare.

- Extinção e punição enfraquecem ou suprimem o comportamento, mas não o eliminam.
- Extinção e punição não ensinam novo comportamento.
- Para impedir que um comportamento reapareça, reforce um comportamento alternativo.
- A punição só funciona quando quem a aplica está (ou tende a estar) presente.
- A punição leva à evitação da pessoa que pune.

Adaptada parcialmente de Miller, A. L., Rathus, J. H., & Linehan, M. M. (2007). *Dialectical behavior therapy with suicidal adolescents*. New York: Guilford Press. Copyright 2007 by The Guilford Press. Adaptada com permissão.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 22

(Fichas de tarefas de efetividade interpeçoal 14, 15; p. 194-195)

Dicas para usar estratégias de modificação comportamental efetivamente

Resumo até aqui:

Meta		Consequência
Aumentar comportamento	(Reforçar)	• Acrescentar consequência positiva • Remover consequência aversiva
Enfraquecer comportamento	(Extinguir)	• Remover reforçador • Prover alívio <i>antes</i> do comportamento indesejado
Suprimir comportamento	(Punir)	• Acrescentar consequência aversiva • Remover consequência positiva

Nem todas as consequências são criadas da mesma forma.

“O veneno de uma pessoa pode ser a paixão de outra.”

O contexto conta. Um reforçador em uma situação pode ser punição em outra.

A quantidade conta. Se um reforçador é insuficiente ou excessivo, ele não vai funcionar.

Consequências naturais funcionam melhor. Deixe-as agir quando possível.

Pergunte qual consequência a pessoa se esforçaria para obter (reforçador) ou evitar (punidor).

Observe mudanças no comportamento quando uma consequência é aplicada.

O comportamento aprendido em uma situação pode não acontecer em outra.

FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 22A

Identificando estratégias de modificação comportamental efetivas

Para cada par A e B, marque a resposta mais efetiva.

☐ 1A. Quando se está tentando aumentar um comportamento, é mais efetivo esperar pelo pleno comportamento desejado antes de usar algum reforço, para que a pessoa não pense que metade do caminho é suficiente.	☐ 5A. Se os comportamentos-problema de uma pessoa funcionam para ela obter coisas desejadas, é mais efetivo puni-los para que parem.
☐ 1B. Quando se está tentando aumentar um comportamento, é mais efetivo reforçar pequena melhora na direção certa, do contrário a pessoa pode não continuar melhorando.	☐ 5B. Se os comportamentos-problema de uma pessoa funcionam para ela obter coisas desejadas, é mais efetivo parar de reforçá-los e, em vez disso, dar recompensas quando ela usa estratégias mais hábeis para obter o que deseja ou precisa.
☐ 2A. A punição mais efetiva é raiva intensa e crítica verbal imediata.	☐ 6A. Quando estiver punindo, entenda que uma punição não específica será muito mais efetiva, uma vez que ela não pode ser evitada.
☐ 2B. A punição mais efetiva é aquela que sirva à severidade do comportamento-problema.	☐ 6B. Use uma consequência negativa específica e por tempo limitado para diminuir o comportamento.
☐ 3A. É mais efetivo reforçar o comportamento imediatamente depois que ele ocorre.	☐ 7A. Se o comportamento mesquinho de uma pessoa lhe magoa, é mais efetivo puni-lo retirando presentes que você deu à ela anteriormente.
☐ 3B. É mais efetivo recompensar o comportamento depois de um tempo, para que a pessoa não pense que você sempre dará uma recompensa.	☐ 7B. Se o comportamento mesquinho de uma pessoa lhe magoa, é mais efetivo puni-lo não fazendo favores para ela até seu comportamento melhorar.
☐ 4A. É comum as pessoas recompensarem os comportamentos-problema dos outros sem sequer perceberem.	☐ 8A. Depois que um comportamento punido cessa, é mais efetivo recompensar um comportamento alternativo que você deseja.
☐ 4B. As pessoas não recompensam os comportamentos-problema dos outros, pois isso seria burrice.	☐ 8B. Depois que um comportamento punitivo cessa, é mais efetivo continuar a punição, para que você transmita uma mensagem muito clara de que o comportamento-problema é inaceitável.

Fichas de tarefas de efetividade interpessoal

*Fichas de tarefas para metas e fatores que
interferem*

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 1

(Ficha de efetividade interpessoal 1; p. 117)

Prós e contras de usar habilidades de efetividade interpessoal

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Use esta ficha para imaginar as vantagens e as desvantagens de usar habilidades de efetividade interpessoal (i.e., agir habilmente) para conseguir o que quer. A ideia aqui é imaginar a maneira mais efetiva de obter o que quer. Lembre-se, o que importa são as suas metas, não as de outra pessoa.

Descreva a situação interpessoal:

Descreva sua meta nessa situação:

Faça uma lista dos prós e contras de agir habilmente usando habilidades de efetividade interpessoal.

Faça outra lista dos prós e contras de usar táticas de poder para obter o que quer.

Faça uma terceira lista dos prós e contras de ceder ou agir passivamente na situação.

Verifique os fatos para certificar-se de que está correto em sua avaliação das vantagens e desvantagens.

Se precisar de mais espaço, escreva no verso desta folha.

PRÓS	Usar habilidades	Exigir, atacar, ficar na defensiva	Ceder, agir passivamente
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
CONTRAS	Usar habilidades	Exigir, atacar, ficar na defensiva	Ceder, agir passivamente
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

O que você decidiu fazer nessa situação? _____

Essa é a melhor decisão (em mente sábia)? _____

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 2 (p. 1 de 2)

(Ficha de efetividade interpessoal 2A; p. 119)

Desafiando mitos que interferem na efetividade interpessoal**Desafiando mitos no caminho da efetividade nos objetivos**

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Para cada mito, escreva uma contestação que faz sentido para você.

1. Eu não mereço obter o que quero ou preciso.

Contestação: _____

2. Se eu fizer um pedido, isso mostrará que sou uma pessoa muito fraca.

Contestação: _____

3. Eu preciso saber se a pessoa vai dizer sim antes de lhe fazer um pedido.

Contestação: _____

4. Se peço alguma coisa ou digo não, não suporto que alguém fique chateado comigo.

Contestação: _____

5. Se disserem não, isso vai me matar.

Contestação: _____

6. Fazer pedidos é uma coisa realmente impositiva (ruim, autocentrada, egoísta, etc.).

Contestação: _____

7. Dizer não a um pedido é sempre algo egoísta de se fazer.

Contestação: _____

8. Eu deveria estar disposto a sacrificar minhas próprias necessidades pelos outros.

Contestação: _____

9. Eu devo ser realmente inadequado se não posso resolver isso sozinho.

Contestação: _____

10. Obviamente, o problema está apenas em minha cabeça. Se eu pensasse diferente, não teria que incomodar mais ninguém.

Contestação: _____

11. Se eu não tiver o que quero ou preciso, não faz nenhuma diferença; não me importo mesmo.

Contestação: _____

12. Destreza é um sinal de fraqueza.

Contestação: _____

Outro mito: _____

Contestação: _____

Outro mito: _____

Contestação: _____

(continua na página a seguir)

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 2 (p. 2 de 2)

Desafiando mitos que interferem na efetividade interpessoal e no autorrespeito

Para cada mito, escreva uma contestação que faz sentido para você.

13. Eu não deveria ter que pedir (dizer não); eles deveriam saber o que quero (e fazê-lo).

Contestação: _____

14. Eles deveriam saber que seu comportamento feriria meus sentimentos; eu não deveria ter de lhes dizer.

Contestação: _____

15. Eu não deveria ter que negociar ou me esforçar para obter o que quero.

Contestação: _____

16. Os outros deveriam estar dispostos a fazer mais por minhas necessidades.

Contestação: _____

17. Os outros deveriam gostar de mim, me aprovar e me apoiar.

Contestação: _____

18. Eles não merecem que eu seja hábil ou os trate bem.

Contestação: _____

19. Conseguir o que quero, quando quero, é mais importante.

Contestação: _____

20. Eu não deveria ser justo, gentil, cortês ou respeitoso se os outros não o são comigo.

Contestação: _____

21. A sensação de vingança será boa; as consequências negativas valerão a pena.

Contestação: _____

22. Só fracos têm valores.

Contestação: _____

23. Todo mundo mente.

Contestação: _____

24. Conseguir o que quero é mais importante do que a forma de consegui-lo; os fins realmente justificam os meios.

Contestação: _____

Outro mito: _____

Contestação: _____

Outro mito: _____

Contestação: _____

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas para alcançar
objetivos habilmente*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 3

(Ficha de efetividade interpessoal 4; p. 124)

Esclarecendo prioridades em situações interpessoais

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Use esta ficha para imaginar suas metas e prioridades em qualquer situação que crie um problema para você. Exemplos incluem ocasiões em que (1) seus direitos ou desejos não estão sendo respeitados; (2) você quer que alguém faça ou mude alguma coisa, ou, ainda, lhe dê algo; (3) você quer ou precisa dizer não ou resistir à pressão para fazer alguma coisa; (4) você quer que sua posição ou ponto de vista seja levado a sério; (5) existe um conflito com outra pessoa; ou (6) você quer aperfeiçoar seu relacionamento com alguém.

Observe e, após o evento, descreva por escrito assim que possível. Se precisar de mais espaço, escreva no verso desta folha.

Evento que desencadeou meu problema: Quem fez o quê para quem? O que acarretou o quê?
Em qual aspecto essa situação é um problema para mim?
Lembre-se de **verificar os fatos!**

Meus desejos nessa situação:

Objetivos: quais **resultados específicos** eu quero? O que quero que essa pessoa faça, deixe de fazer ou aceite?

Relacionamento: como quero que a outra pessoa se sinta e pense a meu respeito **pela maneira como lido com a interação** (quer eu consiga ou não o que desejo da outra pessoa)?

Autorrespeito: como eu quero me sentir e pensar a meu respeito **pela maneira como lido com a interação** (quer eu consiga ou não o que desejo da outra pessoa)?

Minhas prioridades nesta situação: classifique prioridades como 1 (mais importante), 2 (segunda mais importante) ou 3 (menos importante).

_____ Objetivos _____ Relacionamento _____ Autorrespeito

Desequilíbrios e conflitos entre prioridades que tornaram difícil ser efetivo nessa situação:

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 4

(Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 5, 6, 7; p. 125-130)

Escrevendo roteiros de efetividade interpessoal

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Preencha esta ficha antes de praticar suas habilidades interpessoais DEAR MAN, GIVE FAST. Pratique dizendo suas palavras em voz alta e também mentalmente. Use as habilidades “antecipação” (Ficha de regulação emocional 19). Se precisar de mais espaço, escreva no verso.

EVENTO QUE DESENCADEOU meu problema: Quem fez o quê para quem? O que acarretou o quê?

OBJETIVOS NA SITUAÇÃO (Quais resultados eu quero):

QUESTÃO DE RELACIONAMENTO (Como eu quero que a outra pessoa se sinta a meu respeito):

QUESTÃO DE AUTORRESPEITO (Como eu quero me sentir a meu respeito):

IDEIAS DE ROTEIRO PARA DEAR MAN, GIVE FAST

1. **Descrever** a situação.
2. **Expressar** sentimentos/opiniões.
3. **Ser assertivo**, ou dizer não (faça um círculo da parte que você usará posteriormente em “disco arranhado” para manter-se em *mindfulness* caso necessite).
4. **Reforçar** comentários a fazer.
5. Comentários de **manter-se em *mindfulness* e aparentar confiança** a fazer (se necessário).
6. Comentários de **negociação** a fazer, bem como comentários de “virar o jogo” (se necessário).
7. Comentários de **validação**.
8. Comentários de **estilo tranquilo**.

Escreva no verso todas as coisas que você quer evitar fazer e dizer.

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 5

(Fichas de tarefas de efetividade interpessoal 5, 6, 7; p. 125-130)

Rastreando o uso de habilidades de efetividade interpessoal

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Preencha esta ficha sempre que praticar suas habilidades interpessoais e sempre que tiver uma oportunidade, mesmo que você não faça (ou quase não faça) nada para praticar. Se precisar de mais espaço, escreva no verso.

EVENTO QUE DESENCADEOU meu problema: Quem fez o quê para quem? O que acarretou o quê?

OBJETIVOS NA SITUAÇÃO (Quais resultados eu quero):

QUESTÃO DE RELACIONAMENTO (Como eu quero que a outra pessoa se sinta a meu respeito):

QUESTÃO DE AUTORRESPEITO (Como eu quero me sentir a meu respeito):

MINHAS PRIORIDADES nessa situação: classifique prioridades como 1 (mais importante), 2 (segunda mais importante) ou 3 (menos importante).

_____ Objetivos _____ Relacionamento _____ Autorrespeito

Desequilíbrios e CONFLITOS ENTRE PRIORIDADES que tornaram difícil ser efetivo nessa situação:

O que eu DISSE ou FIZ na situação: (descreva e marque abaixo.)

DEAR MAN (obtendo o que quero):

_____ Descrevi a situação? _____	_____ Plenamente atento? _____
_____ Expressei emoções/opiniões? _____	_____ Disco arranhado? _____
_____ Fui assertivo? _____	_____ Ignorei ataques? _____
_____ Reforcei? _____	_____ Demonstrei confiança? _____

GIVE (mantendo o relacionamento):

_____ Gentil? _____	_____ Interessado? _____
_____ Sem ameaças? _____	_____ Validei? _____
_____ Sem ataques? _____	_____ De um estilo tranquilo? _____
_____ Sem julgamentos? _____	

FAST (mantendo o respeito por mim):

_____ Justo? _____	_____ Sustentou-se a valores? _____
_____ Sem desculpar-se? _____	_____ Transparente? _____

Quão efetiva foi a interação? _____

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 6 (p. 1 de 2)

(Ficha de efetividade interpeussal 8; p. 131-133)

O jogo da moeda: descobrindo com que intensidade pedir ou dizer não

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Para descobrir com que intensidade pedir ou dizer não, leia as instruções a seguir. Faça um círculo em torno das moedas que você coloca no banco e, depois, some-as. Volte à lista e veja se alguns itens são muito mais importantes do que outros. Cheque a mente sábia antes de agir caso alguns itens sejam muito mais importantes do que outros.

Decida com que intensidade pedir alguma coisa.		Decida com que intensidade dizer não.		
Coloque uma moeda de dez centavos no banco para cada uma das perguntas respondidas com um sim. Quanto mais dinheiro tiver, mais intensamente você pede. Se somar R\$ 1,00, pergunte com muita veemência. Se não tiver dinheiro no banco, então não pergunte; sequer insinue.		Coloque uma moeda de dez centavos no banco para cada uma das perguntas respondidas com um não. Quanto mais dinheiro tiver, mais intensamente você diz não. Se somar R\$ 1,00, diga não com muita veemência. Se não tiver nenhum dinheiro no banco, então aja sem nem ouvir a pergunta.		
R\$ 0,10	Essa pessoa pode me dar ou fazer o que eu quero?	Capacidade	Posso dar à pessoa o que ela quer?	R\$ 0,10
R\$ 0,10	Alcançar meu objetivo é mais importante do que meu relacionamento com essa pessoa?	Prioridades	Meu relacionamento é mais importante do que dizer não?	R\$ 0,10
R\$ 0,10	Pedir vai me ajudar a me sentir competente e ter respeito próprio?	Autorrespeito	Dizer não fará eu me sentir mal a meu respeito?	R\$ 0,10
R\$ 0,10	A pessoa é obrigada por lei ou código ético a fazer ou dar o que quero?	Direitos	Sou obrigado por lei ou código ético a dar ou fazer o que essa pessoa quer, ou dizer não viola os seus direitos?	R\$ 0,10
R\$ 0,10	Eu sou responsável por dizer à pessoa o que fazer?	Autoridade	A outra pessoa é responsável por me dizer o que fazer?	R\$ 0,10
R\$ 0,10	O que eu quero é apropriado para esse relacionamento?	Relacionamento	O que essa pessoa está pedindo de mim é apropriado para meu relacionamento com ela?	R\$ 0,10
R\$ 0,10	Pedir é importante para um objetivo de longo prazo?	Metas	No longo prazo, vou me arrepender de dizer não?	R\$ 0,10
R\$ 0,10	Eu dou tanto quanto recebo dessa pessoa?	Dar e receber	Eu devo um favor a essa pessoa? (Ela faz muito por mim?)	R\$ 0,10
R\$ 0,10	Sei o que quero e tenho os fatos de que preciso para sustentar o meu pedido?	Tarefa de casa	Eu sei ao que estou dizendo não? (A outra pessoa tem clareza em relação ao que está sendo pedido?)	R\$ 0,10
R\$ 0,10	Esse é um bom momento para pedir? (A pessoa está no humor certo?)	Momento	Devo esperar um pouco antes de dizer não?	R\$ 0,10
R\$	Valor total de pedir (Ajustado ± ____ para mente sábia)	Valor total de dizer não (Ajustado ± ____ para mente sábia)		R\$

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 6 (p. 2 de 2)

PEDINDO			DIZENDO NÃO
Não peça; não sugira.		R\$ 0,00 - R\$ 0,10	Faça a tarefa sem que alguém solicite.
Sugira indiretamente; aceite um não.		R\$ 0,20	Não reclame; faça com alegria.
Sugira abertamente; aceite um não.		R\$ 0,30	Faça, mesmo sem sentir alegria.
Peça de forma cortês; aceite um não.		R\$ 0,40	Faça, mas mostre que preferiria não fazer.
Peça elegantemente, mas aceite um não.		R\$ 0,50	Diga que preferia não fazer, mas faça elegantemente.
Peça com confiança; aceite um não.		R\$ 0,60	Diga não com confiança, mas reconsidere.
Peça com confiança; rejeite um não.		R\$ 0,70	Diga não com confiança; resista para ceder.
Peça com firmeza; rejeite um não.		R\$ 0,80	Diga não com firmeza; resista para ceder.
Peça com firmeza; insista, negocie, continue tentando.		R\$ 0,90	Diga não com firmeza; resista, negocie.
Peça e não aceite não como resposta.		R\$ 1,00	Não faça.

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 7 (p. 1 de 2)

(Ficha de efetividade interpessoal 9; p. 134-135)

Solucionando habilidades de efetividade interpessoal

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Preencha esta ficha sempre que praticar suas habilidades interpessoais e tiver uma oportunidade, mesmo que você não faça (ou quase não faça) nada para praticar. Se precisar de mais espaço, escreva no verso.

Tenho as habilidades de que preciso? Confira as instruções.

- 1** Reveja o que já foi experimentado.
- Eu sei como ser hábil para conseguir o que quero?
 - Eu sei como dizer o que quero?
 - Eu segui as instruções à risca?
- ☐ **Sem certeza:**
- ☐ Escrevi antes o que eu queria dizer.
 - ☐ Reli as instruções.
 - ☐ Busquei orientação de alguém em que confio.
 - ☐ Pratiquei com um amigo ou em frente ao espelho.
- Funcionou na vez seguinte?** ☐ Sim (fabuloso) ☐ Não (continue) ☐ Não tentei novamente
- ☐ **Sim:**

Sei o que realmente quero nessa interação?

- 2** Pergunte:
- Estou indeciso sobre o que realmente quero nessa interação?
 - Estou ambivalente sobre minhas prioridades?
 - Estou tendo dificuldade para equilibrar?
 - Pedindo demais *versus* não pedindo nada?
 - Dizendo não para tudo *versus* cedendo a tudo?
 - O medo ou a vergonha está me impedindo de saber o que realmente quero?
- ☐ **Sem certeza:**
- ☐ Listei prós e contras para comparar objetivos diferentes.
 - ☐ Usei habilidades de regulação emocional para reduzir o medo e a vergonha.
- Isso ajudou?** ☐ Sim (fabuloso) ☐ Não (continue) ☐ Não tentei novamente
- ☐ **Sim:**

Minhas metas de curto prazo estão atrapalhando as de longo prazo?

- 3** Pergunte:
- O “agora, agora, agora” está triunfando sobre conseguir o que realmente quero no futuro?
 - O que eu digo e faço está sendo controlado pela mente emocional, e não pela mente sábia?
- ☐ **Sim:**
- ☐ Levantei os prós e os contras comparando metas de curto e longo prazo.
 - ☐ Esperei outro momento no qual eu não estivesse em mente emocional.
- Isso ajudou?** ☐ Sim (fabuloso) ☐ Não (continue) ☐ Não tentei novamente
- ☐ **Não:**

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 7 (p. 2 de 2)

Minhas emoções estão atrapalhando o uso de minhas habilidades?

- 4** Pergunte:
- Fico muito chateado por usar minhas habilidades?
 - Minhas emoções são tão fortes que estou além do ponto de ruptura de minhas habilidades?
- ☐ **Sim:**
- ☐ Tentei habilidades TIP.
 - ☐ Usei habilidades de autoacalmar-se antes da interação para me acalmar.
 - ☐ Fiz *mindfulness* das emoções atuais (Ficha de regulação emocional 22).
 - ☐ Refocalizei a atenção totalmente no objetivo presente.
- Isso ajudou?** ☐ Sim (fabuloso) ☐ Não (continue) ☐ Não tentei novamente
- ☐ **Não:**

Preocupações, pressupostos e mitos estão me atrapalhando?

- 5** Pergunte:
- Pensamentos sobre as más consequências estão bloqueando minha ação?
“Eles não vão gostar de mim”, “Ela vai pensar que sou burro”.
 - Pensamentos sobre se eu mereço conseguir o que quero em meu caminho?
“Sou uma pessoa tão ruim que não mereço isso.”
 - Estou me xingando com palavras que me impedem de fazer qualquer coisa?
“Eu não vou fazer direito”, “Provavelmente vou sofrer um colapso”, “Eu sou tão burro”.
 - Acredito em MITOS sobre efetividade interpessoal?
“Se eu fizer um pedido, isso mostrará que sou uma pessoa fraca”, “Só fracassados têm valores”.
- ☐ **Sim:**
- ☐ Contestei mitos.
 - ☐ Verifiquei os fatos.
 - ☐ Apliquei ação oposta o tempo todo.
- Isso ajudou?** ☐ Sim (Fabuloso) ☐ Não (continue) ☐ Não tentei novamente
- ☐ **Não:**

O ambiente é mais poderoso do que minhas habilidades?

- 6** Pergunte:
- As pessoas que têm o que quero ou preciso são mais poderosas do que eu?
 - As pessoas que estão me comandando são poderosas e estão no controle?
 - Outras pessoas serão ameaçadas se eu não obtiver o que quero?
 - Os outros têm razões para não gostar de mim se eu conseguir o que quero?
- ☐ **Sim:**
- ☐ Tentei solução de problemas.
 - ☐ Encontrei um aliado poderoso.
 - ☐ Pratiquei aceitação radical.
- Isso ajudou?** ☐ Sim (fabuloso) ☐ Não (continue) ☐ Não tentei novamente
- ☐ **Não:**

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas de tarefas para construir
relacionamentos e terminar
relacionamentos destrutivos*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 8

(Ficha de efetividade interpessoal 11; p. 140-141)

Encontrando e fazendo as pessoas gostarem de você

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Preencha esta ficha sempre que praticar a busca de amigos e tiver uma oportunidade, mesmo que você não faça (ou quase não faça) nada para praticar. Se precisar de mais espaço, escreva no verso desta folha.

Liste duas maneiras pelas quais você poderia fazer (ou faz) contato casual, mas regular, com pessoas.

1. _____
2. _____

Liste duas maneiras pelas quais você poderia encontrar (ou encontrou) pessoas cujas atitudes são semelhantes às suas.

1. _____
2. _____

Liste duas maneiras pelas quais você poderia entrar em conversas (ou participou delas) nas quais pôde fazer uma pergunta, dar uma resposta, fazer um elogio ou expressar carinho por outras pessoas.

1. _____
2. _____

Liste as vezes em que você esteve próximo a uma conversa em grupo em que pôde juntar-se (ou como poderia encontrar semelhante oportunidade).

1. _____
2. _____

Cheque os fatos e assegure-se de ter listado todas as suas oportunidades para encontrar amigos potenciais. Se necessário, acrescente mais ideias ou solicite ideias de seus atuais amigos ou familiares.

Descreva algo que tenha feito para cultivar um novo amigo e fazer alguém gostar de você.

Assinale e descreva cada habilidade que você usou.

___ Proximidade ___ Similaridade ___ Habilidades de conversação ___ Expressou seu gostar

Descreva os esforços que fez para participar de uma conversa em grupo. _____

Descreva os esforços que fez para usar suas habilidades de conversação com os outros. _____

Em que medida a interação foi efetiva? _____

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 9

(Ficha de efetividade interpeçoal 12; p. 143)

***Mindfulness* direcionada aos outros**

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Preencha esta ficha sempre que praticar *mindfulness* em relação às outras pessoas e tiver uma oportunidade, mesmo que você não faça (ou quase não faça) nada para praticar. Se precisar de mais espaço, escreva no verso desta folha.

Assinale o que você praticou:

- ☐ Prestei atenção com interesse e curiosidade nas pessoas à minha volta.
- ☐ Parei de focar em mim mesmo e foquei nas pessoas com as quais estava.
- ☐ Percebi pensamentos julgadores sobre os outros e deixei-os passar.
- ☐ Mantive-me no presente (em vez de planejar o que diria a seguir) e ouvi.
- ☐ Coloquei toda a minha atenção na outra pessoa e não fiz várias coisas ao mesmo tempo.
- ☐ Desisti de querer estar sempre certo.
- ☐ Outra: _____
- ☐ Descrevi de maneira objetiva o que observei.
- ☐ Substitui descrições julgadoras por palavras descritivas.
- ☐ Descrevi o que observei, em vez de fazer suposições e interpretações dos outros.
- ☐ Evitei questionar as motivações dos outros.
- ☐ Outra: _____
- ☐ Lancei-me em interações com outras pessoas.
- ☐ Deixei-me levar, em vez de tentar controlar tudo.
- ☐ Integrei-me completamente com a conversa de que participava.
- ☐ Outra: _____

Descreva a situação em que você praticou *mindfulness* direcionada aos outros na semana que passou. _____

Quem era a pessoa com a qual você estava? _____

De que forma você praticou *mindfulness*? _____

Qual foi o desfecho? _____

Como você se sentiu depois? _____

Estar plenamente consciente fez diferença? Em caso afirmativo, qual? _____

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 10 (p. 1 de 2)

(Ficha de efetividade interpessoal 13; p. 145)

Terminando relacionamentos

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Preencha esta ficha para delinear como terminar um relacionamento indesejado quando este não é abusivo. **Se for abusivo, primeiro telefone para um serviço local de denúncia de violência doméstica.*** Se precisar de mais espaço, escreva no verso desta folha.

Problema de relacionamento: descreva como o relacionamento é destrutivo ou interfere em sua vida.

Em mente sábia, liste os prós e os contras de terminar o relacionamento.

Prós: _____

Contras: _____

Ideias de roteiro DEAR MAN, GIVE FAST para terminar um relacionamento.

1. **Descreva** a situação do relacionamento ou a razão central pela qual você quer terminar o relacionamento.
2. **Expresse** emoções/opiniões sobre por que o relacionamento precisa terminar para você.
3. **Seja assertivo** em sua decisão de terminar o relacionamento diretamente (assinale a parte que você usará mais tarde em “disco arranhado” para permanecer em *mindfulness*, se precisar).
4. **Reforce** comentários a fazer sobre as consequências positivas para ambas as partes uma vez terminado o relacionamento.

(continua na página seguinte)

* N. de R. T.: No Brasil, o Ligue 180 é o canal para denúncia de violência contra as mulheres.

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 10 (p. 2 de 2)

5. Comentários de **manter-se em *minfulness* e aparentar confiança** a fazer sobre como e quando terminar (se necessário).
6. Comentários de **negociação** a fazer, além de comentários de **virar o jogo** para evitar perder o rumo e responder a insultos ou desvios de atenção (se necessário).
7. Comentários de **validação** sobre os desejos e os sentimentos da outra pessoa ou história do relacionamento.
8. Comentários de **estilo tranquilo**.
9. Comentários de **justiça**.

Assinale **ações opostas ao amor que você tem praticado**:

- ☐ 1. Lembrei a mim mesmo por que o amor não se justifica.
- ☐ 2. Fiz o oposto de impulsos de ação do amor.
- ☐ 3. Evitei contato com coisas que me fazem lembrar do ente querido.
- ☐ 4. Outra: _____

.....

*Fichas de tarefas para trilhar o
caminho do meio*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 11

(Fichas de efetividade interpessoal 15, 16; p. 150-151)

Praticando a dialética

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Descreva duas situações que o levaram a praticar dialética.

SITUAÇÃO 1

Situação (quem, o que, quando, onde):

- ☐ Considerei ambos os lados
- ☐ Mantive-me consciente de minha ligação
- ☐ Acolhi mudança
- ☐ Lembrei que eu afeto os outros e os outros me afetam

À esquerda, marque as habilidades que você usou e as descreva aqui.

Descreva a experiência de usar a habilidade:

Verifique se praticar essa habilidade dialética influenciou algum dos itens a seguir, *mesmo que um pouquinho*:

___ Reduziu o sofrimento	___ Aumentou a alegria	___ Reduziu o atrito com os outros
___ Diminuiu a reatividade	___ Aumentou a sabedoria	___ Melhorou o relacionamento
___ Aumentou a sensação de conexão	___ Aumentou o senso de validade pessoal	
___ Outro resultado: _____		

SITUAÇÃO 2

Situação (quem, o que, quando, onde):

- ☐ Considerei ambos os lados
- ☐ Mantive-me consciente de minha ligação
- ☐ Acolhi a mudança
- ☐ Lembrei que eu afeto os outros e os outros me afetam

À esquerda, marque as habilidades que você usou e as descreva aqui.

Descreva a experiência de usar a habilidade:

Verifique se praticar essa habilidade dialética influenciou algum dos itens a seguir, *mesmo que um pouquinho*:

___ Reduziu o sofrimento	___ Aumentou a alegria	___ Reduziu o atrito com os outros
___ Diminuiu a reatividade	___ Aumentou a sabedoria	___ Melhorou o relacionamento
___ Aumentou a sensação de conexão	___ Aumentou o senso de validade pessoal	
___ Outro resultado: _____		

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 11A

(Fichas de efetividade interpessoal 15, 16; p. 150-151)

Checklist das dialéticas

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Prática dialética cotidiana: assinale exercícios de prática dialética cada vez que fizer um. Para cada habilidade praticada, atribua-lhe uma nota indicando em que medida ela o ajudou a alcançar suas metas pessoais e interpessoais. Classifique de 1 (absolutamente não efetiva) a 5 (muito efetiva).

Classificação
(1-5)

Considere ambos os lados:

- ☐ ☐ ☐ ☐ 1. Pergunte à mente sábia: “O que estou deixando de considerar?” _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 2. Procurei o cerne da verdade no lado da outra pessoa. _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 3. Mantive a distância de extremos (como “sempre” ou nunca”) e, em vez disso, pensei ou disse: _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 4. Equilibrei opostos em minha vida: ☐ Validei a mim e uma pessoa que discordei ☐ Aceitei a realidade e tentei mudá-la ☐ Mantive-me ligado e também deixei passar ☐ Outros (descreva): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 5. Fiz dos limões limonada (descreva): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 6. Acolhi a confusão (descreva): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 7. Fiz o papel de advogado do diabo, defendendo tanto o meu lado como o outro (descreva): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 8. Usei uma metáfora ou história para descrever meu ponto de vista (descreva): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 9. Fiz mente sábia por 3 minutos para desacelerar a “mente do fazer” em minha vida cotidiana. _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 10. Outro (descrever): _____

Mantive-me consciente de minha ligação:

- ☐ ☐ ☐ ☐ 11. Tratei os outros como eu gostaria de ser tratado (descrever): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 12. Considerei as semelhanças entre eu e os outros (descreva): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 13. Percebi as ligações físicas entre todas as coisas (descreva): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 14. Outro (descreva): _____

Acolhi uma mudança:

- ☐ ☐ ☐ ☐ 15. Pratiquei aceitação radical de uma mudança (descrever): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 16. Fiz mudanças propositais em pequenos aspectos para me acostumar com uma mudança (descreva): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 17. Outro (descreva): _____

Lembrei que a mudança é transacional:

- ☐ ☐ ☐ ☐ 18. Prestei atenção ao efeito que gero sobre os outros (descreva): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 19. Prestei atenção ao efeito dos outros sobre mim (descreva): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 20. Pratiquei o abandono da culpa (descreva): _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 21. Lembrei-me de que todas as coisas, incluindo todos os comportamentos, têm uma causa. _____
- ☐ ☐ ☐ ☐ 22. Outro (descreva): _____

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 11B

(Fichas de efetividade interpessoal 15, 16; p. 150-151)

Percebendo quando você não é dialético

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Identifique uma vez nesta semana que você não usou suas habilidades dialéticas. Descreva sucintamente a situação.

SITUAÇÃO 1

Situação (quem, o que, quando, onde):

- ☐ Considerei ambos os lados
- ☐ Mantive-me consciente de minha de minha ligação
- ☐ Acolhi uma mudança
- ☐ Lembrei que eu afeto os outros e os outros me afetam

À esquerda, marque as habilidades que precisava, mas não usou, e descreva a experiência de não tê-las usado.

O que você faria de maneira diferente da próxima vez?

Verifique se *não* praticar habilidades dialéticas influenciou algum dos itens a seguir, *mesmo que um pouquinho*:

___ Aumentou o sofrimento	___ Diminuiu a alegria	___ Aumentou o atrito com os outros
___ Aumentou a reatividade	___ Diminuiu a sabedoria	___ Prejudicou o relacionamento
___ Diminuiu a sensação de conexão		

___ Outro resultado: _____

SITUAÇÃO 2

Situação (quem, o que, quando, onde):

- ☐ Considerei ambos os lados
- ☐ Mantive-me consciente de minha de minha ligação
- ☐ Acolhi uma mudança
- ☐ Lembrei que eu afeto os outros e os outros me afetam

À esquerda, marque as habilidades que precisava, mas não usou, e descreva a experiência de não tê-las usado.

O que você faria de maneira diferente da próxima vez?

Verifique se *não* praticar habilidades dialéticas influenciou algum dos itens a seguir, *mesmo que um pouquinho*:

___ Aumentou o sofrimento	___ Diminuiu a alegria	___ Aumentou o atrito com os outros
___ Aumentou a reatividade	___ Diminuiu a sabedoria	___ Prejudicou o relacionamento
___ Diminuiu a sensação de conexão		

___ Outro resultado: _____

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 12

(Fichas de efetividade interpessoal 17, 18; p. 155-156)

Validando os outros

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Preencha esta ficha sempre que praticar suas habilidades de validação e tiver uma oportunidade, mesmo que você não faça (ou quase não faça) nada para praticar. Se precisar de mais espaço, escreva no verso desta folha.

Assinale os níveis de validação praticados (de propósito) com outras pessoas:

☐ 1. Prestei atenção.	☐ 4. Expressei como o que foi sentido, feito ou dito fez sentido, dadas as causas.
☐ 2. Refleti sobre o que foi dito ou feito, permanecendo aberto para correção.	☐ 5. Reconheci e agi com base no que era válido.
☐ 3. Fui sensível ao que não foi dito.	☐ 6. Agi autenticamente e como um igual.

Liste uma declaração invalidante e duas validantes feitas a outras pessoas.

1. _____
2. _____
3. _____

Descreva uma situação em que você não foi julgador de alguém na semana que passou.

Descreva uma situação em que você usou validação na semana que passou.

Quem foi a pessoa que você validou? _____

O que exatamente você fez ou disse para validá-la? _____

Qual foi o resultado? _____

Como você se sentiu depois? _____

Você diria ou faria alguma coisa de maneira diferente da próxima vez? Em caso afirmativo, o quê? _____

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 13

(Ficha de efetividade interpeessoal 19; p. 158)

Autovalidação e autorrespeito

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Preencha esta ficha sempre que praticar suas habilidades de autovalidação e tiver uma oportunidade, mesmo que você não faça (ou quase não faça) nada para praticar. Se precisar de mais espaço, escreva no verso desta folha.

Liste uma declaração de autoinvalidação e duas de autovalidação que você fez.

1. _____
2. _____
3. _____

Descreva uma situação em que você se sentiu invalidado na semana que passou.

Assinale cada estratégia que você usou durante a semana:

- ☐ Chequei *todos* os fatos para ver se minhas respostas eram válidas ou inválidas.
- ☐ Conferi com alguém em quem podia confiar para validar o que era válido.
- ☐ Reconheci quando minhas respostas não faziam sentido e não eram válidas.
- ☐ Trabalhei para mudar ações, pensamentos ou comentários inválidos. (Parei de culpar.)
- ☐ Parei de fazer autodeclarações julgadoras. (Pratiquei ação oposta).
- ☐ Lembrei a mim mesmo que todo comportamento tem uma causa e que estou fazendo o melhor possível.
- ☐ Fui compassivo comigo mesmo. Pratiquei autotranquilização.
- ☐ Admiti que dói ser invalidado pelos outros, mesmo que eles tenham razão.
- ☐ Reconheci quando minhas reações fazem sentido e são válidas na situação.
- ☐ Lembrei que ser invalidado, mesmo quando minha resposta é, de fato, válida, raramente é uma completa tragédia.
- ☐ Descrevi minhas experiências e ações em um ambiente favorável.
- ☐ Lamentei a invalidação traumática em minha vida e os danos que isso causou.
- ☐ Pratiquei aceitação radical da(s) pessoa(s) invalidante(s) em minha vida.
- ☐ **Qual foi o resultado?** _____

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 14

(Fichas de efetividade interpessoal 20, 22; p. 161, 163)

Modificação comportamental com reforçamento

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Preencha esta ficha sempre que tentar aumentar seu próprio comportamento ou o de outra pessoa com reforçamento. Procure oportunidades (pois elas ocorrem o tempo todo) para reforçá-lo. Se precisar de mais espaço, escreva no verso desta folha.

1. Antecipadamente, identifique o comportamento que você quer aumentar e o reforço que utilizará.

a. Para si mesmo:

Comportamento a aumentar: _____

Reforço: _____

b. Para outra pessoa:

Comportamento a aumentar: _____

Reforço: _____

2. Descreva a(s) situação(ões) em que você usou reforço.

a. Para si mesmo: _____

b. Para outra pessoa: _____

3. Qual foi o resultado? O que você observou?

a. Para si mesmo: _____

b. Para outra pessoa: _____

4. Como você se sentiu depois? _____

5. Você diria ou faria alguma coisa de maneira diferente na próxima vez? Em caso positivo, o quê? _____

FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 15

(Fichas de efetividade interpessoal 21– 22; p. 162, 163)

Modificação comportamental utilizando extinção ou punição

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Preencha esta ficha sempre que tentar aumentar seu próprio comportamento ou o de outra pessoa com reforçamento. Procure oportunidades (pois elas ocorrem o tempo todo) para reforçá-lo. Se precisar de mais espaço, escreva no verso desta folha.

- 1. Antecipadamente, identifique o comportamento que você quer diminuir, bem como decida se irá extingui-lo eliminando um reforço ou detê-lo com punição.** (Pule aquele que você não está usando.)

Se estiver usando punição, identifique a consequência. Também defina o novo comportamento alternativo a reforçar, bem como o reforço que utilizará para aumentá-lo e substituir o comportamento que você está diminuindo.

- a. Para si mesmo:

Comportamento a aumentar: _____

Reforço a remover: _____

Consequência de punição a acrescentar: _____

Novo comportamento e reforço: _____

- b. Para outra pessoa:

Comportamento a aumentar: _____

Reforço a remover: _____

Consequência de punição a acrescentar: _____

Novo comportamento e reforço: _____

- 2. Descreva a(s) situação(ões) em que você usou extinção ou punição.** (Faça um círculo em qual você usa.)

- a. Para si mesmo: _____

- b. Para outra pessoa: _____

- 3. Qual foi o resultado? O que você observou?**

- a. Para si mesmo: _____

- b. Para outra pessoa: _____

- 4. Como você se sentiu depois?** _____

- 5. Você diria ou faria alguma coisa de maneira diferente na próxima vez? Em caso positivo, o quê?** _____

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

Habilidades de regulação emocional

Introdução às fichas explicativas e de tarefas

A meta da regulação emocional é reduzir o sofrimento emocional, e não livrar-se das emoções; elas cumprem importantes funções em nossas vidas. Habilidades de regulação emocional lhe ajudam a modificar emoções que você (não os outros) quer mudar ou reduzir a intensidade. Habilidades de regulação emocional também podem reduzir sua vulnerabilidade a ficar extrema ou dolorosamente emotivo e aumentar sua resiliência emocional. A regulação emocional exige o uso de habilidades *mindfulness*, especialmente observação e descrição não julgadora de suas atuais emoções. Você tem de saber o que é uma emoção e o que ela faz por você antes de poder efetivamente regulá-la.

Existem quatro conjuntos de fichas e fichas de tarefas para habilidades de regulação emocional: **identificar, entender e nomear emoções; modificar respostas emocionais; reduzir a vulnerabilidade à mente emocional; e manejar emoções realmente difíceis**. Também existe um par de fichas introdutório:

- **Ficha de regulação emocional 1: Metas da regulação emocional.** Esta ficha descreve sucintamente as metas das habilidades ensinadas nesse módulo. Ela pode ser usada com a **Ficha de tarefas de regulação emocional 1: Prós e contras de modificar emoções**.

Identificar, entender e nomear emoções

- **Ficha de regulação emocional 2: Visão geral: identificando, entendendo e nomeando emoções.** É difícil manejar emoções quando não compreendemos como elas funcionam. Conhecimento é poder. Esta ficha faz um apanhado geral das habilidades descritas nessa seção.
- **Ficha de regulação emocional 3: O que as emoções fazem por você.** Existem razões pelas quais os seres humanos (e muitos outros animais) têm emoções. Elas cumprem três funções importantes e das quais precisamos. Se você já passou pelo módulo de regulação emocional ao menos uma vez, as fichas de tarefas a seguir podem ser úteis. Se você está aprendendo habilidades de regulação emocional pela primeira vez, deixe essas fichas para depois.

- **Ficha de tarefas de regulação emocional 2: Descobrindo o que minhas emoções estão fazendo por mim.** Esta ficha pode ser usada com a Ficha de regulação emocional 3. A **Ficha de tarefas de regulação emocional 2A: Exemplo: descobrindo o que minhas emoções estão fazendo por mim** é um exemplo preenchido da Ficha de tarefas 2C.
- **Ficha de tarefas de regulação emocional 2B: Diário de emoções.** Esta é uma ficha de tarefas em um formato diferente que pode também ser usada com a Ficha 3, para identificar como suas emoções estão funcionando ao longo do tempo. A **Ficha de tarefas de regulação emocional 2C: Exemplo: diário de emoções** é um exemplo preenchido da Ficha de tarefas 2C.
- **Ficha de regulação emocional 4: O que torna difícil regular suas emoções.** Regular emoções é muito difícil. Biologia, falta de habilidades, consequências reforçadoras, irritabilidade, sobrecarga mental e mitos sobre emoções podem dificultar tal regulação.
- **Ficha de regulação emocional 4A: Mitos sobre emoções.** Você acredita em algum dos mitos nesta ficha? Use a **Ficha de tarefas de regulação emocional 3: Mitos sobre emoções** para contestar aquilo que pode estar lhe atrapalhando.
- **Ficha de regulação emocional 5: Modelo para descrever emoções.** As emoções são complexas e compostas por diversas partes que ocorrem ao mesmo tempo. Mudar qualquer componente desse sistema de resposta emocional pode alterar toda a resposta. Conhecer as partes de uma emoção pode ajudar a mudá-la. Esta ficha mostra essas partes com algum detalhamento.
- **Ficha de regulação emocional 6: Maneiras para descrever emoções.** Esta longa ficha lista os componentes típicos de 10 emoções específicas: raiva, nojo, inveja, medo, felicidade, ciúmes, amor, tristeza, vergonha e culpa. As seções em cada emoção geralmente correspondem às partes ilustradas na Ficha de regulação emocional 5. As características emocionais listadas na Ficha 6 não são necessárias a cada emoção e podem diferir de uma pessoa para outra.

Registre sua prática na **Ficha de tarefas de regulação emocional 4** ou **4A: Observando e descrevendo emoções**. Essas duas fichas de tarefas diferem em seus formatos, mas ambas pedem exatamente as mesmas informações. A Ficha de tarefas 4 tem o mesmo formato de fluxograma que os modelos para descrever a emoção (Ficha 5). A Ficha de tarefas 4A tem forma de lista. Consulte a Ficha 6 para ideias se tiver problemas para descrever ou identificar sua emoção. Observe que o evento desencadeante consiste apenas dos poucos momentos que precedem o disparo da emoção. A história que leva até o evento desencadeante é colocada em “Fatores de vulnerabilidade”. Não esqueça de informar doença ou dor física, uso de álcool e drogas, falta de sono, comer demais ou de menos e eventos estressantes nas 24 horas que antecederam o evento desencadeante. Para classificar a intensidade de uma emoção, use uma escala de 0 a 100, em que 0 significa nenhuma emoção e 100 representa a emoção mais extrema.

Modificando respostas emocionais

- **Ficha de regulação emocional 7: Visão geral: modificando respostas emocionais.** Esta ficha introduz as três habilidades para modificar emoções: checando os fatos, ação oposta e solução de problemas.

- **Ficha de regulação emocional 8: Verifique os fatos.** Frequentemente, reagimos a nossos pensamentos e interpretações de um acontecimento, e não aos fatos do evento. Mudar nossas crenças, pressupostos e interpretações de um acontecimento para que se encaixem com os fatos pode mudar nossas reações emocionais. Use a **Ficha de tarefas de regulação emocional 5: Verifique os fatos** para registrar a prática dessa habilidade. Observe que essa ficha tem espaços para você escrever as descrições da situação (Passo 2), do pensamento e as interpretações que provavelmente dispararam a emoção (Passo 3). Ela também fornece espaço adicional em cada passo para você verificar os fatos – ou seja, considerar descrições alternativas, assim como interpretações da situação. No início da ficha, classifique a intensidade de sua emoção (0 = nenhuma emoção, 100 = máxima intensidade) antes e depois de checar os fatos.
- **Ficha de regulação emocional 8A: Exemplos de emoções que estão justificadas pelos fatos.** Quando emoções estão justificadas pelos fatos, checar esses últimos não mudará as primeiras. Esta ficha lista emoções junto com exemplos de fatos condizentes. Para modificar tais emoções, devem ser usadas ação oposta ou solução de problemas.
- **Ficha de regulação emocional 9: Ação oposta e solução de problemas: decidindo qual usar.** Quando as emoções correspondem aos fatos, mudar a situação pela solução de problemas pode ser a maneira mais efetiva de modificar a emoção. Em outras vezes, alterar o modo como você se sente em relação às situações por meio da ação oposta é a melhor maneira de proceder. O fluxograma nessa ficha pode ajudar a descobrir qual habilidade usar para modificar emoções frequentes, mas indesejadas. Use a **Ficha de tarefas de regulação emocional 6: Descobrimo como modificar emoções indesejadas** para resolver qual habilidade usar. Esta ficha de tarefa tem o mesmo formato de fluxograma que a Ficha 9.
- **Ficha de regulação emocional 10: Ação oposta e Ficha de regulação emocional 11: Descobrimo ações opostas.** Ação oposta significa agir de maneira contrária ao seu impulso emocional para fazer ou dizer alguma coisa. É uma maneira efetiva de modificar ou reduzir emoções indesejadas. O impulso de ação é uma das partes de uma emoção (ver Ficha de regulação emocional 5), e cada emoção tem um impulso de ação típico (ver Ficha de regulação emocional 6). A Ficha 10 lista os passos para fazer ação oposta. A Ficha 11 é um guia para identificar ações opostas para nove emoções específicas. As ações na Ficha 11 são, contudo, somente sugestões. É importante identificar seus próprios impulsos de ação e descobrir ações opostas a eles. Para registrar sua prática da ação oposta, use a **Ficha de tarefas de regulação emocional 7: Ação oposta para modificar ações.** Os espaços “antes” e “depois” servem para classificar a intensidade da emoção antes e depois de praticar a ação oposta. Quando você analisar que a emoção é justificada (i.e., se ela se encaixa com os fatos), foque no evento desencadeante da emoção.
- **Ficha de regulação emocional 12: Solução de problemas.** Quando uma emoção corresponde aos fatos de uma situação, evitar ou mudar a situação pode ser a melhor forma de modificar a emoção. Solução de problemas é o primeiro passo para mudar situações difíceis. Os passos da solução de problemas estão listados nessa ficha. Para registrar sua prática dessa habilidade, use a **Ficha de tarefas de regulação emocional 8: Solução de problemas para modificar ações.** Preencher essa ficha de tarefas pode ser útil para descobrir o problema e como resolvê-lo, mas resolvê-lo de fato (ou seja, dar os passos 6 e 7 na ficha de tarefas) é mais importante para modificar emoções. Classifique a intensidade da emoção (0 a 100) tanto antes quanto depois de implementar a solução.

- **Ficha de regulação emocional 13: Revisando ação oposta e solução de problemas.** É importante saber não apenas quando usar ação oposta ou solução de problemas, mas também como essas duas habilidades diferem na prática. Em sua primeira coluna, a Ficha 13 resume “eventos justificadores” (situações que correspondem aos fatos) para cada emoção básica. A segunda coluna lista exemplos de ações opostas. Essa habilidade é usada para emoções injustificadas ou para aquelas que são justificadas, mas com as quais seria ineficaz agir de acordo. A terceira coluna lista exemplos de se agir conforme o impulso de uma emoção justificada, tal como através da solução de problemas ou evitação. Observe que os eventos justificadores na Ficha 13 são os mesmos que os desencadeantes na Ficha de regulação emocional 6: Maneiras para descrever emoções. Tanto eventos justificadores quanto ações opostas na Ficha 13 são versões abreviadas da Ficha de regulação emocional 11: Descobrimos ações opostas.

Reduzindo a vulnerabilidade à mente emocional

- **Ficha de regulação emocional 14: Visão geral: Reduzindo a vulnerabilidade à mente emocional – construindo uma vida que vale a pena ser vivida.** Sofrimento e angústia emocional podem ser reduzidos ao se diminuírem os fatores que lhe tornam vulnerável a emoções e humores negativos. Esta ficha é um apanhado geral das habilidades nesta seção, que podem ser lembradas com ABC SABER: *A* acumular emoções positivas; *C* construir maestria (*Build*); *S* antecipação de (*Cope*) situações emocionais; e *E* cuidar de sua mente cuidando de seu corpo (as habilidades SABER). A **Ficha de tarefas de regulação emocional 9: Passos para reduzir a vulnerabilidade à mente emocional** é uma ficha de tarefas para todas as habilidades ABC SABER e pode ser usada para praticar qualquer uma delas ou todas.
- **Ficha de regulação emocional 15: Acumulando emoções positivas: curto prazo e Ficha de regulação emocional 16: Lista de atividades prazerosas.** A Ficha 15 é uma visão geral de construir experiências positivas agora aumentando eventos e experiências agradáveis. A Ficha 16 é uma lista de atividades prazerosas. Quais delas você acharia agradáveis? Faça o maior número possível de coisas que lhe deixam feliz ou alegre, mesmo que elas, inicialmente, pareçam pouco eficazes. A **Ficha de tarefas de regulação emocional 10: Diário de atividades prazerosas** deve ser preenchida todos os dias. Escreva seus planos para a semana, e depois escreva o que você, de fato, fez. Avalie quão plenamente atento você estava ao evento (quão focado e presente você estava no momento, o quanto você participou). Por fim, quão desligado de suas preocupações você estava e quão agradável foi a experiência? As fichas de tarefa de Regulação emocional 9 e 13 também possuem seções breves para rastrear atividades prazerosas, junto com outras habilidades ABC SABER.
- **Ficha de regulação emocional 17: Acumulando emoções positivas: longo prazo e Ficha de regulação emocional 18: Lista de valores e prioridades.** É difícil ser feliz sem experimentar a vida como digna de ser vivida. Construir uma vida assim exige atenção a seus próprios valores e prioridades existenciais, e isso pode requerer tempo, paciência e persistência. A Ficha 17 subdivide o processo de construir uma vida digna de ser vivida em sete etapas. A Ficha 18 ajuda com o Passo 2, “Identificar valores que são importantes para você”, listando 58 valores específicos agrupados em 13 categorias. Você pode escolher um valor geral, valores específicos, uma combinação ou outros não incluídos na lista.

- **Fichas de tarefas de regulação emocional 11 e 11A: Passos para ir dos valores até ações específicas.** Ambas as fichas de tarefas visam ajudá-lo a identificar quais passos são necessários para construir a vida que você quer viver. A Ficha de tarefas 11 fornece mais espaço e também enfatiza atentar para os relacionamentos como um valor.
- **Fichas de tarefas de regulação emocional 11B: Diário de ações cotidianas sobre valores e prioridades.** Esta é uma ficha de tarefas avançada para rastrear as ações tomadas com respeito a metas de vida e valores. Ela é dirigida àqueles que já são experientes em habilidades de DBT, e não aos que estão iniciando o treinamento.
- **Ficha de regulação emocional 19: Construir maestria e antecipação.** Sentir-se competente e preparado para situações difíceis reduz a vulnerabilidade a emoções negativas e aumenta o comportamento habilidoso. Esta ficha aborda os passos para duas habilidades: construir maestria e antecipação de situações emocionais. Use a **Ficha de tarefas de regulação emocional 12: Construir maestria e antecipação** para programar atividades para construir um senso de realização e, depois, relatar o que você, de fato, fez. Também há espaço para relatar duas práticas de antecipação.
- **Ficha de tarefas de regulação emocional 13: Unindo habilidades ABC a cada dia.** Essa ficha de tarefas tem uma breve seção para rastrear acumular emoções positivas, construir maestria (*build*) e antecipação (*cope*).
- **Ficha de regulação emocional 20: Cuidar de sua mente cuidando de seu corpo.** Um corpo desequilibrado aumenta a vulnerabilidade a emoções negativas e à mente emocional. Cuidar do seu corpo aumenta a resiliência emocional. O acrônimo SABER refere-se à cuidar da saúde – prevenir e tratar doenças físicas, equilibrar a alimentação, balancear o sono, fazer exercícios e evitar substâncias que alteram o humor. A **Ficha de tarefas de regulação emocional 14: Praticando habilidades SABER** pode ser usada para registrar a prática durante a semana. Há uma linha para cada dia; registre como você praticou tais habilidades naquele dia. No fim de cada coluna, há um espaço para checar se a habilidade específica foi útil durante a semana.
- **Ficha de regulação emocional 20A: Protocolo para lidar com pesadelos, passo a passo.** Siga os passos nesta ficha se pesadelos perturbarem o seu sono. Preencha a **Ficha de tarefas de regulação emocional 14A: Formulários de experiência do pesadelo-alvo** para seguir o protocolo na Ficha 20A. Observe que essa ficha de tarefas consiste de três formulários: de Experiência de pesadelo, de Sonho alternativo e o Registro de Ensaio encoberto de sonho e relaxamento. Algumas pessoas acham mais fácil iniciar com o segundo formulário.
- **Ficha de regulação emocional 20B: Protocolo de higiene do sono.** Quando preocupações lhe impedem de dormir, tente praticar os passos nesta ficha. Use a **Ficha de tarefas de regulação emocional 14B: Ficha de prática de higiene do sono** para registrar sua experiência.

Manejando emoções realmente difíceis

- **Ficha de regulação emocional 21: Visão geral: manejando emoções realmente difíceis.** Às vezes, a intensidade de emoções negativas pode ser tamanha que habilidades especiais são necessárias para manejá-las. Esta ficha é uma visão geral de tais habilidades.

- **Ficha de regulação emocional 22: *Mindfulness* das emoções atuais: deixando o sofrimento emocional passar.** *Mindfulness* das emoções atuais significa observar, descrever e “permitir” emoções sem julgá-las ou tentar mudá-las, bloqueá-las ou distrair-se delas. Evitar ou suprimir emoção aumenta o sofrimento. *Mindfulness* das emoções atuais é o caminho para a liberdade emocional. Trata-se de uma habilidade essencial que sustenta muitas, se não a maioria das habilidades em DBT. Evitar emoções interfere no uso de quase todas as outras habilidades nesse módulo. Para registrar a prática dessa habilidade, use a **Ficha de tarefas de regulação emocional 15: *Mindfulness* das emoções atuais**. Ela permite assinalar quais habilidades você usou. Se tiver dificuldade para identificar a emoção que está sentindo, revise a Ficha de regulação emocional 6: Maneiras para descrever emoções. Na Ficha de tarefas 15, lembre-se de classificar a intensidade da emoção antes e depois de praticar *mindfulness* das emoções atuais.
- **Ficha de regulação emocional 23: Manejando emoções extremas.** Quando sua excitação emocional está muito alta, sua capacidade de usar suas habilidades colapsa. Conhecer seu ponto de colapso de habilidades é importante; ele indica a necessidade de usar habilidades de sobrevivência em crises (que são ensinadas no módulo de Tolerância ao Mal-estar. Essa ficha ensina como identificar seu ponto de colapso de habilidades.
- **Ficha de regulação emocional 24: Antecipando fatores que interferem na solução de problemas nas habilidades de regulação emocional: quando o que você está fazendo não está funcionando.** Quando uma ou mais habilidades de regulação emocional não parecem funcionar, não desista delas. Em vez disso, investigue como estão sendo aplicadas. Essa ficha lhe ajuda a descobrir o que está inferindo em seus esforços para manejar emoções difíceis ou ineficazes. Você também pode usar a **Ficha de tarefas de regulação emocional 16: Antecipando fatores que interferem na solução de problemas nas habilidades de regulação emocional**, a qual aborda muitas das mesmas informações.

.....

Fichas de regulação emocional

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 1



(Ficha de tarefas de regulação emocional 1; p. 271)

Metas da regulação emocional

IDENTIFIQUE, ENTENDA E NOMEIE SUAS EMOÇÕES

- ☐ Identifique (observe e descreva) suas emoções.
- ☐ Saiba o que as emoções fazem por você.
- ☐ Outra: _____

DIMINUA A FREQUÊNCIA DE EMOÇÕES INDESEJADAS

- ☐ Não deixe que emoções indesejadas se iniciem.
- ☐ Mude emoções indesejadas quando elas se iniciam.
- ☐ Outra: _____

DIMINUA A VULNERABILIDADE EMOCIONAL

- ☐ Diminua a vulnerabilidade à mente emocional.
- ☐ Aumente a resiliência, sua capacidade de lidar com coisas difíceis e emoções positivas.
- ☐ Outra: _____

DIMINUA O SOFRIMENTO EMOCIONAL

- ☐ Reduza o sofrimento quando emoções dolorosas lhe dominarem.
- ☐ Maneje emoções extremas para não piorar as coisas.
- ☐ Outra: _____

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas para identificar, entender e
nomear emoções*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 2

(Fichas de tarefas de regulação emocional 2–4A, 16; p. 275-282, 312)

Visão geral: identificando, entendendo e nomeando emoções

O QUE AS EMOÇÕES FAZEM POR VOCÊ

As razões pelas quais temos emoções.

Precisamos delas!

FATORES QUE DIFICULTAM A REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES

Falta de habilidades, reforço de consequências, irritabilidade, ruminação/preocupação, mitos sobre emoções e biologia podem interferir na modificação de emoções.

UM MODELO PARA DESCREVER EMOÇÕES

Emoções são respostas complexas.

Alterar qualquer parte do sistema pode mudar toda a resposta.

MODOS DE DESCREVER EMOÇÕES

Aprender a observar, descrever e nomear suas emoções pode ajudar a regulá-las.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 3

(Fichas de tarefas de regulação emocional 2–2C; p. 275-278)

O que as emoções fazem por você

AS EMOÇÕES NOS MOTIVAM (E ORGANIZAM) PARA A AÇÃO

- As emoções motivam nosso comportamento e nos preparam para a ação. O impulso de ação proveniente de emoções específicas, muitas vezes, é biologicamente “programado”.
- As emoções economizam tempo fazendo-nos agir em situações importantes. Elas podem ser especialmente importantes quando não temos tempo para refletir sobre as coisas.
- Emoções fortes nos ajudam a superar obstáculos – em nossas mentes e no ambiente.

AS EMOÇÕES COMUNICAM AOS OUTROS (E OS INFLUENCIAM)

- As expressões faciais são aspectos automáticos das emoções e comunicam mais do que palavras.
- Nossa linguagem corporal e tom de voz também podem ser automáticos. Gostemos ou não, também comunicam nossas emoções aos outros.
- Quando é importante se comunicar com os outros ou mandar-lhes uma mensagem, pode ser muito difícil modificar nossas emoções.
- Compreendamos ou não, nossa comunicação de emoções influencia os outros.

AS EMOÇÕES COMUNICAM A NÓS MESMOS

- As reações emocionais podem nos fornecer informações importantes sobre uma situação. As emoções podem ser sinais ou alarmes de que algo está acontecendo.
- Sentimentos íntimos podem ser como intuição – uma resposta para algo importante sobre a situação. Isso pode ajudar se nossas emoções nos levarem a verificar os fatos.
- **Cuidado:** às vezes, tratamos as emoções como se fossem fatos sobre a vida: quanto mais forte a emoção, mais forte nossa crença de que ela se baseia em fatos. (Exemplos: “Se eu me sinto inseguro, sou incompetente”, “Se me sinto solitário quando fico sozinho, não deveria ficar sozinho”, “Se me sinto confiante a respeito de alguma coisa, essa coisa está certa”, “Se estou com medo, deve haver perigo”, “Eu o amo, então ele deve ser aceitável”.)
- Se presumirmos que nossas emoções representam fatos sobre a vida, podemos usá-las para justificar nossos pensamentos ou ações. Isso pode ser problemático se nossas emoções nos levarem a ignorar os fatos.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 4



(Fichas de tarefas de regulação emocional 3, 16; p. 279, 312)

O que torna difícil regular suas emoções

BIOLOGIA

- ☐ Fatores biológicos podem tornar a regulação de emoções mais difícil.

FALTA DE HABILIDADE

- ☐ Você não sabe o que fazer para regular suas emoções.

REFORÇO DO COMPORTAMENTO EMOCIONAL

- ☐ Seu ambiente reforça quando seu comportamento é muito emotivo.

IRRITABILIDADE

- ☐ Seu humor atual está no controle do que você faz, em vez de sua mente sábia.
- ☐ Você não quer realmente dedicar tempo e esforço para regular suas emoções.

SOBRECARGA EMOCIONAL

- ☐ Alta excitação emocional faz você atingir o ponto de quebra de suas habilidades. Você não é capaz de seguir instruções ou descobrir o que fazer.

MITOS EMOCIONAIS

- ☐ Mitos (p. ex., crenças errôneas) sobre emoções atrapalham sua capacidade de regulá-las.
 - ☐ Mitos de que emoções são ruins ou significam fraqueza levam a evitá-las.
 - ☐ Mitos de que emoções extremas são necessárias ou fazem parte de quem você é lhe impedem de tentar regulá-las.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 4A

(Ficha de tarefas de regulação emocional 3; p. 279)

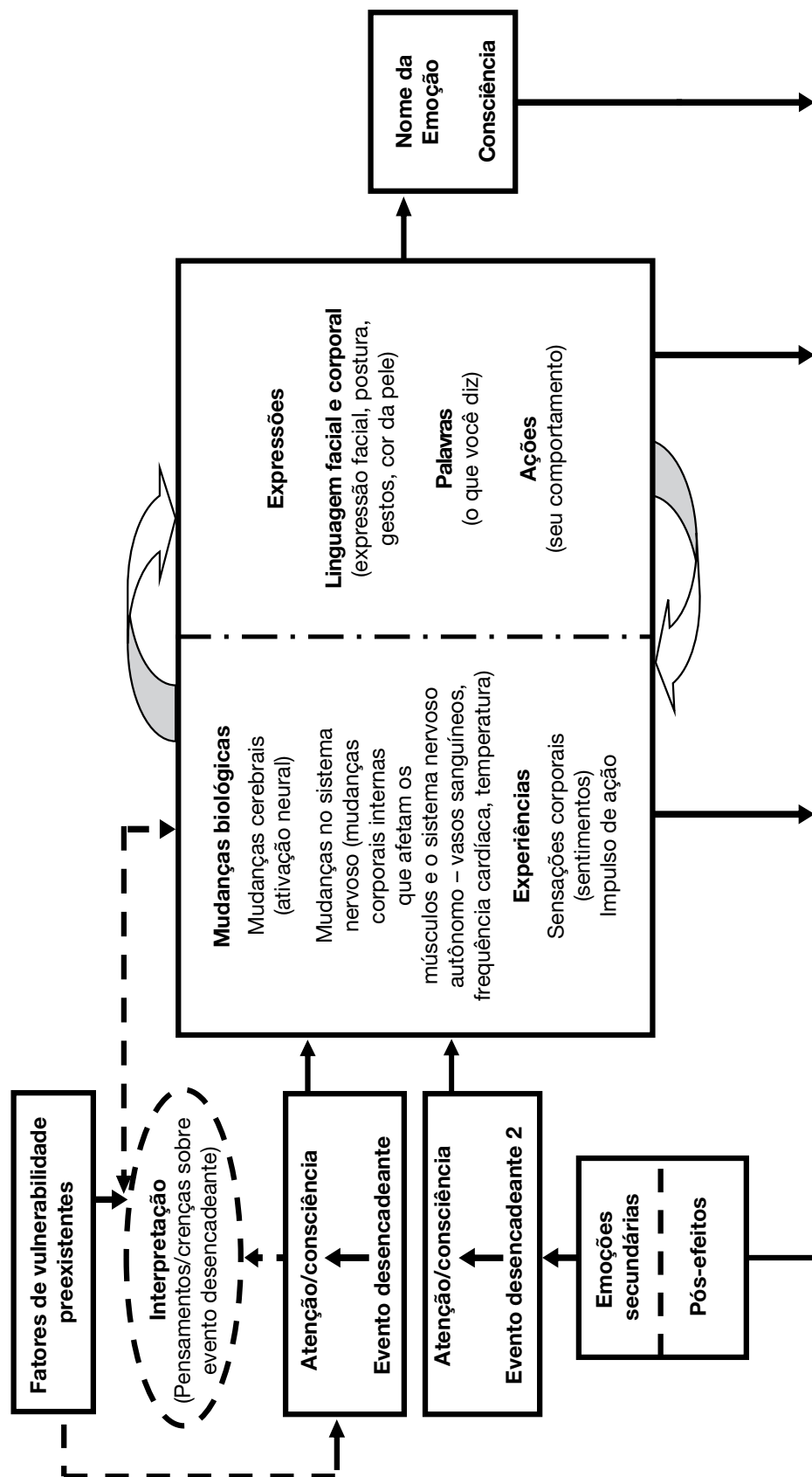
Mitos sobre emoções

1. Existe uma maneira certa de sentir em cada situação.
Contestação: _____
2. Mostrar aos outros que estou me sentindo mal é uma fraqueza.
Contestação: _____
3. Sentimentos negativos são ruins e destrutivos.
Contestação: _____
4. Ser emotivo significa estar fora de controle.
Contestação: _____
5. Algumas emoções são estúpidas.
Contestação: _____
6. Todas as emoções dolorosas são resultado de uma má atitude.
Contestação: _____
7. Se os outros não aprovam meus sentimentos, obviamente eu não deveria me sentir como me sinto.
Contestação: _____
8. As outras pessoas são as que melhor podem julgar como estou me sentindo.
Contestação: _____
9. Emoções dolorosas não são importantes e devem ser ignoradas.
Contestação: _____
10. Emoções extremas me levam muito mais longe do que tentar regulá-las.
Contestação: _____
11. Criatividade requer emoções intensas, muitas vezes fora de controle.
Contestação: _____
12. Drama é legal.
Contestação: _____
13. É inautêntico tentar modificar minhas emoções.
Contestação: _____
14. A verdade emocional é o que conta, não a verdade factual.
Contestação: _____
15. As pessoas devem fazer aquilo que gostam.
Contestação: _____
16. Agir segundo as emoções é a marca de um indivíduo verdadeiramente livre.
Contestação: _____
17. Minhas emoções constituem quem eu sou.
Contestação: _____
18. Minhas emoções são o motivo pelo qual as pessoas me amam.
Contestação: _____
19. Emoções podem acontecer sem motivo algum.
Contestação: _____
20. Devemos sempre confiar nas emoções.
Contestação: _____
21. Outro mito:
Contestação: _____

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 5

(Fichas de tarefas de regulação emocional 4, 4A; p. 281-282)

Modelo para descrever emoções



FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 6 (p. 1 de 10)



(Fichas de tarefas de regulação emocional 4, 4A; p. 281-282)

Maneiras para descrever emoções

PALAVRAS DE RAIVA

agitação
agravamento
amargura
cólera

exasperação
ferocidade
frustração
fúria

hostilidade
incomodação
indignação
ira

irritação
queixoso
rabugice
raiva

ultraje
vingança

Eventos que desencadeiam sentimentos de raiva

- Ter uma importante meta impedida.
- Você ou alguém que você preza ser atacado ou ameaçado por outros.
- Perder poder, *status* ou respeito.
- As coisas não saírem como esperado.
- Sofrimento físico ou emocional.
- Outro: _____

Interpretações de eventos que desencadeiam sentimentos de raiva

- Acreditar que lhe trataram injustamente.
- Culpar.
- Acreditar que metas importantes estão sendo bloqueadas ou impedidas.
- Acreditar que as coisas deveriam ser diferentes.
- Pensar rigidamente: "Eu estou certo".
- Julgar que a situação é ilegítima ou errada.
- Ruminar sobre o evento que desencadeou a raiva.
- Outra: _____

Mudanças biológicas e experiências de raiva

- Tensão muscular.
- Ranger de dentes.
- Punhos cerrados.
- Sentir o rosto enrubescendo ou esquentando.
- Sentir como se fosse explodir.
- Ser incapaz de parar de chorar.
- Querer bater em alguém, golpear a parede, atirar alguma coisa, estourar.
- Querer machucar alguém.
- Outra: _____

Expressões e ações de raiva

- Atacar física ou verbalmente.
- Fazer gestos agressivos ou ameaçadores.
- Esmurrar, atirar ou quebrar coisas.
- Caminhar pesadamente, pisotear, bater portas.
- Sair repentinamente.
- Usar tom de voz alto, belicoso ou sarcástico.
- Usar obscenidades ou xingamentos.
- Criticar ou reclamar.
- Cerrar as mãos ou os punhos.
- Franzir a testa, não sorrir, expressão malvada.
- Remoer ou afastar-se dos outros.
- Chorar.
- Sorrir ironicamente.
- Rosto vermelho ou enrubescido.
- Outra: _____

Efeitos posteriores à raiva

- Estreitamento da atenção.
- Atentar somente para a situação que está lhe deixando com raiva.
- Ruminar sobre a situação que está lhe deixando zangado ou sobre situações passadas.
- Imaginar situações futuras que lhe deixarão zangado.
- Despersonalização, experiências dissociativas, embotamento.
- Outro: _____

(continua na próxima página)

Adaptada da Tabela 3 em Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1061–1086. Copyright 1987 by the American Psychological Association. Adaptada com permissão.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 6 (p. 2 de 10)

PALAVRAS DE NOJO

abominação	condescendência	desgosto	escárnio	ódio	repugnância	revoltado
antipatia	desagrado	desprezo	execração	rancor	repulsão	vil
aversão	desdém	enojado	nojo	repelido	ressentimento	zombaria

Eventos que desencadeiam sentimento de nojo

- Ver/sentir o odor de excrementos humanos ou animais.
- Ter uma pessoa ou um animal sujo, viscoso ou imundo perto de si.
- Sentir o gosto de alguma coisa ou ser forçado a engolir algo que você não quer.
- Ver ou estar perto de um cadáver.
- Tocar nas roupas usadas ou pertencentes a um estranho, pessoa morta ou alguém de quem não gostamos.
- Observar ou saber de uma pessoa que se humilha ou que tira a dignidade de outra.
- Ver sangue; ter sangue colhido.
- Observar ou saber de uma pessoa que age com extrema hipocrisia/bajulação.
- Observar ou saber de traição, abuso infantil, racismo e outros tipos de crueldade.
- Ser forçado a assistir algo que viola profundamente seus valores de mente sábia.
- Ser confrontado com alguém que está violando seus valores de mente sábia.
- Ser forçado a praticar ou assistir contato sexual indesejado.
- Outro: _____

Interpretações de eventos que desencadeiam sentimentos de nojo

- Acreditar que:
 - Você está ingerindo algo tóxico.
 - Sua pele ou mente está sendo contaminada.
 - Seu corpo ou partes dele são feios.
 - Os outros são maus ou a “escória” do mundo, ou que desrespeitam a autoridade ou o grupo.
- Desaprovar/sentir-se moralmente superior a outra pessoa.
- Desaprovação extrema de si mesmo ou de seus próprios sentimentos, pensamentos ou comportamentos.
- Julgar que uma pessoa é profundamente imoral ou pecou/violou a ordem natural das coisas.
- Julgar o corpo de alguém como extremamente feio.
- Outra: _____

Mudanças biológicas e experiências de nojo

- Sensações de náusea, enjoo.
- Ânsia de vômito, vomitar, engasgar-se, sufocar-se.
- Ter um nó na garganta.
- Aversão a beber ou comer.
- Intenso impulso de ação de destruir ou livrar-se de alguma coisa.
- Impulso de ação de tomar um banho.
- Impulso de ação de fugir ou repelir.
- Sentir-se contaminado, sujo, imundo.
- Sentir-se mentalmente poluído.
- Desmaiar.
- Outra: _____

Expressões e ações de nojo

- Vomitar, cuspir.
- Fechar os olhos, olhar em outra direção.
- Lavar-se, esfregar-se, tomar um banho.
- Mudar de roupa; limpar espaços.
- Evitar comer ou beber.
- Afastar ou repelir; fugir.
- Tratar com desdém ou desrespeito.
- Passar por cima; expulsar outra pessoa.
- Atacar fisicamente as causas de seu nojo.
- Usar obscenidades ou palavrões.
- Cerrar as mãos ou os punhos.
- Franzir o cenho, ou não sorrir.
- Expressão facial maldosa ou desagradável.
- Falar com tom de voz sarcástico.
- Retesar o nariz ou o lábio superior; sorriso forçado.
- Outra: _____

Efeitos posteriores ao nojo

- Estreitamento da atenção.
- Ruminar sobre a situação que está lhe causando nojo.
- Tornar-se hipersensível à sujeira.
- Outro: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 6 (p. 3 de 10)

PALAVRAS DE INVEJA

amargor anseio cobiçoso	decepcionado desanimado descontente	desejo intenso desejoso desprazer	ganância insatisfeito inveja	mesquinha ressentimento verde de inveja

Eventos que desencadeiam sentimento de inveja

- Alguém tem algo que você quer ou precisa, mas não tem ou não pode ter.
- Você não faz parte do grupo “popular”.
- Alguém parece ter tudo.
- Você está sozinho enquanto os outros estão se divertindo.
- Outra pessoa recebe o crédito por algo que você fez.
- Alguém recebe reconhecimento por alguma coisa e você não.
- Outros recebem alguma coisa que você quer, mas você não.
- Estar com pessoas que têm mais do que você.
- Algum competidor tem mais êxito do que você em alguma área que lhe é importante.
- Outro: _____

Interpretações de eventos que desencadeiam sentimentos de inveja

- Pensar que merece o que os outros possuem.
- Pensar que os outros têm mais do que você.
- Pensar como é injusto que você tenha tanta má sorte na vida se comparado aos outros.
- Pensar que você foi tratado injustamente pela vida.
- Pensar que você é azarado.
- Pensar que você é inferior, fracassado ou medíocre em comparação àqueles com quem quer se assemelhar.
- Comparar-se com outros que têm mais que você.
- Comparar-se às pessoas que têm características que você gostaria de ter.
- Pensar que você não é valorizado.
- Outra: _____

Mudanças biológicas e experiências de inveja

- Tensão muscular.
- Dentes cerrados, boca apertada.
- Sentir o rosto enrubescer ou esquentar.
- Sentir rigidez no corpo.
- Dor na boca do estômago.
- Sentir impulso de ação de vingar-se.
- Odiar outra pessoa.
- Querer machucar as pessoas que você inveja.
- Querer que a(s) pessoa(s) que você inveja perca(m) o que possui(em), tenha(m) má sorte ou se machuque(m).
- Sentir prazer quando os outros fracassam ou perdem o que tinham.
- Sentir-se triste caso outra pessoa tenha boa sorte.
- Sentir-se motivado para aperfeiçoar-se.
- Outra: _____

Expressões e ações de inveja

- Fazer tudo que pode para obter o que outra pessoa tem.
- Trabalhar mais do que o normal para obter o que quer.
- Tentar aperfeiçoar a si mesmo e sua situação.
- Tirar ou arruinar o que o outro possui.
- Atacar ou criticar o outro.
- Fazer alguma coisa para se vingar.
- Fazer alguma coisa para fazer o outro fracassar ou perder o que possui.
- Dizer coisas mesquinhas sobre outra pessoa ou fazê-la parecer ruim para os demais.
- Tentar humilhar o outro, para parecer melhor do que ele.
- Evitar pessoas que têm o que você quer.
- Outra: _____

Efeitos posteriores da inveja

- Estreitamento da atenção.
- Atentar somente para o que os outros têm e você não.
- Ruminar quando os outros tiveram mais que você.
- Desconsiderar o que você tem; não apreciar as coisas que têm ou que os outros fazem por você.
- Ruminar sobre o que você não tem.
- Tomar resoluções para mudar.
- Outro: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 6 (p. 4 de 10)

PALAVRAS DE MEDO

amedrontar	assustado	horror	medo	pânico	tensão
ansiedade	choque	intranquilidade	nervosismo	preocupar-se	terror
apreensão	histeria	irritável	oprimido	temor	

Eventos que desencadeiam sentimentos de medo

- Ter sua vida, saúde ou bem-estar ameaçados.
- Estar na mesma situação (ou em situação semelhante) em que foi ameaçado ou ferido no passado, ou na qual coisas dolorosas aconteceram.
- *Flashbacks*.
- Estar em situações em que você viu outros serem ameaçados ou feridos.
- Silêncio.
- Estar em uma situação nova ou desconhecida.
- Estar sozinho (p. ex., andar sozinho, estar em casa sozinho, morar sozinho).
- Ficar no escuro.
- Estar em multidões.
- Sair de casa.
- Ter de se apresentar diante de outras pessoas.
- Perseguir seus sonhos.
- Outro: _____

Interpretações de eventos que desencadeiam sentimentos de medo

- Acreditar que:
 - Pode ou que vai morrer.
 - Pode ser ferido ou sofrer danos.
 - Pode perder algo valioso.
 - Alguém pode rejeitá-lo, criticá-lo, ou não gostar de você.
 - Vai envergonhar a si mesmo.
 - Falhar é possível; ter a expectativa de falhar.
- Acreditar que:
 - Não vai receber o que quer ou precisa.
 - Pode perder a ajuda que já recebe.
 - Pode perder alguém importante.
 - Pode perder algo que quer.
 - Está indefeso ou perdendo o senso de controle.
 - É incompetente ou está perdendo o domínio.
- Outra: _____

Mudanças biológicas e experiências de medo

- Falta de ar.
- Taquicardia.
- Sensação de sufocação, nó na garganta.
- Músculos tensos, câibras.
- Dentes rangendo.
- Ânsia de gritar ou pedir ajuda.
- Sentir-se nauseado.
- Sentir-se esfriar; pegajoso.
- Sentir os pelos eriçarem-se.
- Sentir “frios” na barriga.
- Querer fugir ou evitar coisas.
- Outra: _____

Expressões e ações de medo

- Escapar, fugir.
- Correr ou andar apressadamente.
- Esconder-se ou evitar o que você teme.
- Empreender conversa nervosa, temerosa.
- Implorar ou suplicar ajuda.
- Falar menos ou ficar emudecido.
- Gritar ou berrar.
- Movimentar os olhos com rapidez ou olhar rapidamente ao redor.
- Olhar parado.
- Dissuadir-se de fazer o que você teme.
- Imobilizar-se ou tentar não se mexer.
- Chorar ou choramingar.
- Balançar, tiritar ou tremer.
- Voz trêmula ou duvidosa.
- Suar ou perspirar.
- Diarreia, vômito.
- Pelos eriçados.
- Outra: _____

Efeitos posteriores do medo

- Estreitamento da atenção.
- Ficar hipervigilante à ameaça.
- Perder a capacidade de focar ou ficar desorientado ou confuso.
- Perder o controle.
- Imaginar a possibilidade de mais perda ou fracasso.
- Isolar-se.
- Ruminar sobre outras ocasiões de ameaça.
- Outro: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 6 (p. 5 de 10)

PALAVRAS DE FELICIDADE

alegria	deleite	euforia	gáudio	orgulho
alívio	desfrute	excitação	glória	otimismo
animação	diversão	êxtase	gosto	prazer
ardor	emoção	exultação	gozo	regozijo
avidez	entusiasmo	fascinação	jovialidade	satisfação
contentamento	entusiasmo	felicidade	júbilo	triunfo
contentamento	esperança	folia	lepidez	

Eventos que desencadeiam sentimentos de felicidade

- Receber uma surpresa maravilhosa.
- A realidade superar suas expectativas.
- Conseguir o que você quer.
- Obter alguma coisa pela qual você se esforçou ou com a qual se preocupou.
- As coisas revelarem-se melhor do que você esperava.
- Ter êxito em uma tarefa.
- Alcançar um resultado desejável.
- Receber estima, respeito ou elogio.
- Receber amor, apreço ou afeição.
- Ser aceito pelos outros.
- Pertencer a um lugar, estar ligado a alguém ou a um grupo.
- Estar com ou em contato com pessoas que lhe amam ou gostam de você.
- Ter sensações muito agradáveis.
- Fazer coisas que criem ou evoquem sensações agradáveis.
- Outro: _____

Interpretações de eventos que desencadeiam sentimentos de felicidade

- Interpretar eventos felizes como são, sem tirar nem pôr.
- Outra: _____

Mudanças biológicas e experiências de felicidade

- Sentir-se empolgado.
- Sentir-se fisicamente ativo.
- Sentir vontade de rir ou sorrir.
- Sentir seu rosto corar.
- Sentir-se calmo o tempo todo.
- Impulso de ação de continuar fazendo o que está associado à felicidade.
- Sentir-se em paz.
- Sentir-se aberto e expansivo.
- Outra: _____

Expressões e ações de felicidade

- Sorrir.
- Expressão facial de brilho e ânimo.
- Ser animado ou faceiro.
- Comunicar seus bons sentimentos.
- Compartilhar o sentimento.
- Bobice.
- Abraçar as pessoas
- Pular no mesmo lugar.
- Dizer coisas positivas.
- Usar uma voz entusiástica ou emocionada.
- Ser falante ou falar muito.
- Outra: _____

Efeitos posteriores da felicidade

- Ser cortês ou amistoso com os outros.
- Fazer coisas bacanas para outras pessoas.
- Ter uma perspectiva positiva; ver o lado bom.
- Não se preocupar ou se incomodar com pouco.
- Lembrar e imaginar outras vezes em que você se sentiu feliz.
- Esperar sentir-se feliz no futuro.
- Outro: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 6 (p. 6 de 10)

PALAVRAS DE CIÚMES

agarrado	cauteloso	defensivo	medo de perder alguém/algo	temeroso
apegado	ciumento	desconfiado	possessivo	vigilante
autoprotetor	competitivo		suspeitoso	

Eventos que desencadeiam sentimentos de ciúmes

- Um relacionamento importante está ameaçado ou em perigo.
- Um concorrente importante presta atenção em alguém que você ama.
- Alguém:
 - Está ameaçando tirar coisas importantes de sua vida.
 - Sai com a pessoa que você ama.
 - Lhe ignora durante uma conversa com um amigo seu.
 - É mais atraente, extrovertido ou autoconfiante que você.
- Você é tratado com indiferença por uma pessoa de quem deseja estar próximo.
- Seu parceiro(a) lhe diz que quer mais tempo sozinho(a).
- Seu parceiro(a) parece flertar com outra pessoa.
- Alguém com quem você tem um envolvimento amoroso olha para outra pessoa.
- Você descobre que a pessoa que você ama está tendo um caso.
- Outro: _____

Interpretações de eventos que desencadeiam sentimentos de ciúmes

- Acreditar que:
 - Seu parceiro(a) não gosta mais de você.
 - Você não significa nada para seu parceiro(a).
 - Seu parceiro(a) vai lhe abandonar.
 - Seu parceiro(a) está se comportando inadequadamente.
 - Você não está à altura de seus pares.
- Merece mais do que está recebendo.
- Acreditar que:
 - Foi enganado.
 - Ninguém se importa com você.
 - Seu rival é possessivo e competitivo.
 - Seu rival é inseguro.
 - Seu rival é invejoso.
 - Outra: _____

Mudanças biológicas e experiências de ciúmes

- Falta de ar.
- Taquicardia.
- Sensação de sufocação, nó na garganta.
- Músculos tensionados.
- Ranger dentes.
- Ficar desconfiado dos outros.
- Ter orgulho ferido.
- Sentimentos de rejeição.
- Precisar estar no controle.
- Sentir-se indefeso.
- Querer segurar ou manter o que você tem.
- Querer afastar ou eliminar seu rival.

Expressões e ações de ciúmes

- Comportamento violento ou ameaças de violência a pessoa que ameaça lhe tirar alguma coisa.
- Tentar controlar a liberdade da pessoa que você tem medo de perder.
- Acusações verbais de deslealdade ou infidelidade.
- Espionar a pessoa.
- Interrogar a pessoa; exigir satisfação sobre tempo ou atividades.
- Coletar provas de transgressões.
- Apegar-se; aumento da dependência.
- Aumentadas ou excessivas demonstrações de amor.
- Outra: _____

Efeitos posteriores do ciúmes

- Estreitamento da atenção.
- Ver o pior nos outros.
- Ficar desconfiado de tudo.
- Ficar hipervigilante a ameaças a seus relacionamentos.
- Isolar-se ou retrair-se.
- Outro: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 6 (p. 7 de 10)

PALAVRAS DE AMOR

adoração	atenção	desejo	excitação	solidariedade
afeição	atração	desejo	gosto	ternura
amor	bondade	enamorar-se	paixão	
apreço	calor	encantado	saudade	
	compaixão	encantamento	sentimentalismo	

Eventos que desencadeiam sentimentos de amor

- Uma pessoa:
 - Oferece ou dá alguma coisa que você quer, precisa ou deseja.
 - Faz coisas que você quer ou precisa.
 - Faz coisas que você valoriza ou admira.
- Sente-se fisicamente atraído por alguém.
- Estar com alguém com quem você se diverte.
- Você passa muito tempo com uma pessoa.
- Você compartilha uma experiência especial com uma pessoa.
- Você tem uma comunicação excepcionalmente boa com uma pessoa.
- Outro: _____

Interpretações de eventos que desencadeiam sentimentos de amor

- Acreditar que uma pessoa ama, precisa e aprecia você.
- Pensar que uma pessoa é fisicamente atraente.
- Julgar a personalidade de uma pessoa como maravilhosa, agradável ou atraente.
- Acreditar que pode contar com uma pessoa ou que ela sempre vá lhe ajudar.
- Outra: _____

Mudanças biológicas e experiências de amor

- Quando você está com uma pessoa ou pensando sobre ela:
 - Sentir-se excitado e cheio de energia.
 - Batimento cardíaco acelerado.
 - Sentir-se autoconfiante.
 - Sentir-se invulnerável.
 - Sentir-se feliz, alegre ou exuberante.
 - Sentir-se caloroso, confiante e seguro.
- Sentir-se relaxado e calmo.
- Querer o melhor para uma pessoa.
- Querer dar coisas para uma pessoa.
- Querer ver e estar com a pessoa.
- Querer passar sua vida com uma pessoa.
- Querer proximidade física ou sexo.
- Querer proximidade emocional.

Expressões e ações de amor

- Dizer “eu te amo”.
- Expressar sentimentos positivos para uma pessoa.
- Contato visual, mútua contemplação.
- Tocando, mimando, abraçando, segurando, acariciando.
- Atividade sexual.
- Sorrir.
- Compartilhar tempo e experiências com alguém.
- Fazer coisas que a outra pessoa quer ou precisa
- Outra: _____

Efeitos posteriores do amor

- Só ver os aspectos positivos de uma pessoa.
- Sentir-se esquecido ou distraído; devanear.
- Sentir receptividade e confiança.
- Sentir-se “vivo”, capaz.
- Lembrar de outras pessoas que você amou.
- Lembrar de outras pessoas que lhe amaram.
- Lembrar de outras atividades prazerosas.
- Acreditar em si mesmo; acreditar que você é maravilhoso, capaz, competente.
- Outro: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 6 (p. 8 de 10)

PALAVRAS DE TRISTEZA

abatimento	atormentado	descontentamento	esmagado	negligência	sofrimento
aflição	decepção	desespero	ferido	pena	solidão
agonia	depressão	desgraça	infelicidade	pesar	sozinho
alienação	derrota	desligado	insegurança	prostração	tormento
angústia	desalento	desprazer	mau humor	rejeição	tristeza
			melancolia	saudades de casa	

Eventos que desencadeiam sentimentos de tristeza

- Perder alguma coisa ou alguém de maneira irreparável.
- A morte de alguém que você ama.
- As coisas não serem o que você esperava ou queria.
- As coisas serem piores do que você esperava.
- Separar-se de alguém de quem você gosta.
- Receber o que você não quer.
- Não obter algo pelo qual você se empenhou.
- Não conseguir o que você acredita que precisa na vida.
- Ser rejeitado, desaprovado ou excluído.
- Descobrir que você é impotente ou indefeso.
- Estar com alguém que está triste ou sofrendo.
- Ler ou saber dos problemas de outras pessoas ou no mundo.
- Ficar sozinho, sentir-se isolado ou como um forasteiro.
- Pensar sobre tudo que você não conseguiu.
- Pensar sobre suas perdas.
- Pensar sobre sentir falta de alguém.
- Outro: _____

Interpretações de eventos que desencadeiam sentimentos de tristeza

- Acreditar que uma separação de alguém durará muito tempo ou nunca terminará.
- Acreditar que você não vai conseguir o que quer ou precisa na vida.
- Ver as coisas ou a sua vida como incorrigível.
- Acreditar que você é inútil ou não tem valor.
- Outra: _____

Mudanças biológicas e experiências de tristeza

- Sentir-se cansado, exausto ou com pouca energia.
- Sentir-se letárgico, apático; querer ficar na cama o dia inteiro.
- Sentir que nada mais é prazeroso.
- Dor ou vazio no peito ou na barriga.
- Sentir-se vazio.
- Sentir que não consegue parar de chorar ou que, se começar a chorar, não conseguirá mais parar.
- Dificuldade para engolir.
- Falta de ar.
- Tontura.
- Outra: _____

Expressões e ações de tristeza

- Evitar coisas.
- Agir de maneira desamparada; ficar na cama; ficar inativo.
- Agir com desânimo, ruminar ou ficar tático.
- Mover-se lentamente, arrastando-se.
- Retrair-se do contato social.
- Evitar atividades antes prazerosas.
- Desistir e não tentar mais melhorar.
- Dizer coisas tristes.
- Falar pouco ou absolutamente nada.
- Falar em voz baixa, lenta ou monótona.
- Olhos caídos.
- Fechar a cara, não sorrir.
- Postura decaída.
- Soluçar, chorar, choramingar.
- Outra: _____

Efeitos posteriores da tristeza

- Não conseguir lembrar de coisas felizes.
- Sentir-se irritável, sensível ou mal-humorado.
- Ansiar e buscar a coisa perdida.
- Ter uma visão negativa.
- Culpar ou criticar a si próprio.
- Ruminar sobre eventos tristes no passado.
- Insônia.
- Perturbação do apetite, indigestão.
- Outro: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 6 (p. 9 de 10)

PALAVRAS DE VERGONHA

acanhamento arrependimento	constrangimento culpabilidade	descompostura humilhação	mortificação timidez	vergonha

Eventos que desencadeiam sentimentos de vergonha

• Ser rejeitado por pessoas de quem gosta. • Outros descobrirem que você fez algo errado. • Fazer (sentir ou pensar) alguma coisa tida como errada ou imoral por aqueles que você admira. • Comparar algum aspecto de si mesmo ou de seu comportamento a um padrão e sentir-se aquém. • Ser traído por uma pessoa que você ama. • Rirem ou fazerem piada de você. • Ser criticado em público/diante de outra pessoa; lembrar críticas em público. • Ter sua integridade atacada.	• Ser lembrado sobre algo errado, imoral ou “vergonhoso” que você fez no passado. • Ser rejeitado ou criticado por algo pelo qual você esperava elogio. • Ter emoções/experiências que foram invalidadas. • Exposição de um aspecto muito privado de si ou de sua vida. • Exposição de uma característica física que você não gosta. • Fracassar em algo que você sente que é (ou deveria ser) competente para fazer. • Outro: _____

Interpretações de eventos que desencadeiam sentimentos de vergonha

• Acreditar que os outros vão lhe rejeitar (ou rejeitaram). • Julgar-se inferior, não “bom o suficiente”, não tão bom quanto os outros; autoinvalidação. • Comparar-se aos outros e pensar que é um “perdedor”. • Acreditar-se inamável. • Pensar que você é mau, imoral ou errado. • Pensar que você é defeituoso.	• Pensar que é uma má pessoa ou um fracasso. • Acreditar que seu corpo (ou uma parte dele) é muito grande, muito pequena ou feia. • Pensar que não correspondeu às expectativas que os outros tinham. • Pensar que seu comportamento, pensamentos ou sentimentos são bobos ou estúpidos. • Outros: _____

Mudanças biológicas e experiências de vergonha

• Dor na boca do estômago. • Sensação de pavor. • Querer encolher e/ou desaparecer.	• Querer esconder ou cobrir o rosto e o corpo. • Outra: _____

Expressões e ações de vergonha

• Esconder um comportamento ou uma característica. • Evitar a pessoa a quem você causou dano. • Evitar pessoas que o criticaram. • Evitar a si próprio – distraindo-se, ignorando. • Retrair-se; cobrir o rosto.	• Inclinar a cabeça; humilhar-se. • Apaziguar; pedir desculpas repetidamente. • Olhar para baixo e para longe dos outros. • Afundar; postura caída e rígida. • Fala hesitante; volume diminuído ao conversar. • Outra: _____

Efeitos posteriores da tristeza

• Evitar pensar sobre sua transgressão; paralisar-se; bloquear todas as emoções. • Envolver-se em comportamentos impulsivos de distração para desviar sua mente ou atenção. • Alta quantidade de “foco em si próprio”; preocupação consigo mesmo.	• Despersonalização, experiências dissociativas, embotamento ou choque. • Atacar ou culpar os outros. • Conflitos com outras pessoas. • Isolamento, sentir-se alienado. • Enfraquecimento da capacidade de solucionar problemas. • Outro: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 6 (p. 10 de 10)

PALAVRAS DE CULPA

arrepender-se culpa culpabilidade desculpar-se escusatório remorso

Eventos que desencadeiam sentimentos de culpa

- Fazer ou pensar algo que você acredita ser errado.
- Fazer ou pensar algo que viola seus valores pessoais.
- Não fazer algo que você disse que faria.
- Cometer uma transgressão contra outra pessoa ou algo que você valoriza.
- Causar dano/estrago a outra pessoa ou objeto.
- Causar dano/estrago a si mesmo.
- Ser lembrado sobre algo errado que você fez no passado.
- Outro: _____

Interpretações de eventos que desencadeiam sentimentos de culpa

- Pensar que suas ações são culpadas por alguma coisa.
- Pensar que você se comportou mal.
- Pensar: “Se ao menos eu tivesse feito outra coisa...”
- Outra: _____

Mudanças biológicas e experiências de culpa

- Rosto vermelho, quente.
- Nervosismo, tensão.
- Sufocação.
- Outra: _____

Expressões e ações de culpa

- Tentar reparar um dano, indenizar por uma transgressão, corrigir o erro, mudar o resultado.
- Pedir perdão, desculpar-se, confessar.
- Dar presentes/fazer sacrifícios para tentar compensar a transgressão.
- Inclinar a cabeça; ajoelhar-se perante a pessoa.

Efeitos posteriores da culpa

- Tomar resoluções de mudar.
- Fazer mudanças de comportamento.
- Associar-se a grupos de autoajuda.
- Outro: _____

Outras palavras de emoção importantes

- Cansaço, insatisfação, aversão.
- Mal-estar.
- Timidez, fragilidade, reserva, embaraço, acanhamento, reticência.
- Cautela, relutância, desconfiança, prudência, reserva.
- Surpresa, espanto, assombro, deslumbre, sobressalto, admiração.
- Ousadia, bravura, coragem, determinação.
- Vigor, senso de competência, capacidade, domínio.
- Dubiedade, ceticismo, incerteza.
- Apatia, enfado, tédio, aborrecimento, intranquilidade, impaciência, indiferença, desinteresse.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas para modificar respostas
emocionais*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 7

(Fichas de tarefas de regulação emocional 5–8; p. 285-290)

Visão geral: modificando respostas emocionais

VERIFIQUE OS FATOS

Verifique se suas reações emocionais **correspondem aos fatos** da situação.

Mudar suas crenças e pressupostos para que correspondam aos fatos pode ajudá-lo a alterar suas reações emocionais às situações.

AÇÃO OPOSTA

Quando suas emoções não correspondem aos fatos **ou** quando agir segundo suas emoções não é efetivo, agir de maneira contrária (o tempo todo) mudará suas reações emocionais.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Quando os próprios fatos são o problema, solucionar o problema reduzirá a frequência de emoções negativas.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 8



(Ficha de tarefas de regulação emocional 5; p. 285)

Verifique os fatos

FATOS

Muitas emoções e atos são desencadeados por nossos pensamentos e interpretações dos eventos, não pelos eventos em si.

Evento → Pensamentos → Emoções

Nossas emoções também podem ter um grande efeito em nossos pensamentos sobre os eventos.

Evento → Emoção → Pensamentos

COMO VERIFICAR OS FATOS

1. **Pergunte: qual é a emoção que eu quero mudar?**
(Ver Ficha de tarefas de regulação emocional 6: Maneiras para descrever emoções.)
2. **Pergunte: qual é o evento desencadeante da minha emoção?**
Descreva os fatos que você observou por meio dos sentidos.
Questione julgamentos e descrições absolutos, “preto e branco”.
(Ver Ficha de mindfulness 4: Assumindo o controle de sua mente: habilidades “o que fazer”.)
3. **Pergunte: quais são minhas interpretações, pensamentos e pressupostos sobre o evento?**
Pense em outras possíveis interpretações.
Pratique considerar todos os aspectos de uma situação e todos os pontos de vista.
Teste suas interpretações e pressupostos para ver se eles se encaixam nos fatos.
4. **Pergunte: estou presumindo uma ameaça?**
Rotule a ameaça.
Avalie a probabilidade de um evento ameaçador realmente ocorrer.
Pense no máximo de outros possíveis resultados que puder.
5. **Pergunte: qual é a catástrofe?**
Imagine a catástrofe realmente ocorrendo.
Imagine enfrentar bem a catástrofe (por solução de problemas, antecipação ou aceitação radical).
6. **Pergunte: minha emoção e/ou sua intensidade correspondem aos fatos reais?**
Verifique os fatos que se encaixam com cada emoção.
Indague à mente sábia.

(Ver Ficha de regulação emocional 11: Descobrimos ações opostas, e Ficha de regulação emocional 13: Revisando ação oposta e solução de problemas.)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 8A

(Ficha de tarefas de regulação emocional 5; p. 285)

Exemplos de emoções que estão justificadas pelos fatos

Medo	1. Há uma ameaça a sua vida ou à de alguém com quem você se importa. 2. Há uma ameaça a sua saúde ou à de alguém com quem você se importa. 3. Há uma ameaça a seu bem-estar ou ao de alguém com quem você se importa. 4. Outro: _____
Raiva	1. Uma meta importante é bloqueada ou uma atividade desejada é interrompida ou impedida. 2. Você ou alguém com quem você se importa é atacado ou ferido por outras pessoas. 3. Você ou alguém com quem você se importa é insultado ou ameaçado por outras pessoas. 4. A integridade ou <i>status</i> de seu grupo social são ofendidos ou ameaçados. 5. Outro: _____
Nojo	1. Algo com que você teve contato poderia envenená-lo ou contaminá-lo. 2. Alguém de quem você realmente não gosta está lhe tocando ou tocando em alguma pessoa que lhe é importante. 3. Você está com uma pessoa ou grupo cujo comportamento ou pensamento poderiam seriamente danificar ou influenciar de maneira perniciosa você ou seu grupo. 4. Outro: _____
Inveja	1. Outra pessoa ou grupo recebe ou tem coisas que você não tem, quer ou precisa. 2. Outro: _____
Ciúmes	1. Um relacionamento ou objeto muito importante e desejado em sua vida está em perigo de ser danificado ou perdido. 2. Alguém está ameaçando tirar de você um relacionamento ou objeto que você valoriza. 3. Outro: _____
Amor	1. Amar uma pessoa, animal ou objeto aumenta a qualidade de vida para você ou para aqueles com os quais se importa. 2. Amar uma pessoa, animal ou objeto aumenta suas chances de alcançar suas metas pessoais. 3. Outro: _____
Tristeza	1. Você perdeu alguma coisa ou alguém permanentemente. 2. As coisas não são da maneira como você queria, esperava e desejava que fossem. 3. Outro: _____
Vergonha	1. Você será rejeitado por uma pessoa ou grupo com o qual se importa caso características suas ou de seu comportamento sejam expostas ao público. 2. Outro: _____
Culpa	1. Seu comportamento viola seus próprios valores ou código moral. 2. Outro: _____

A intensidade e a duração de uma emoção são justificadas por:

1. Qual a probabilidade de que os resultados esperados venham a ocorrer.
2. Quão grandes e/ou importantes são os resultados.
3. Quão efetiva a emoção é em sua vida agora.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 9

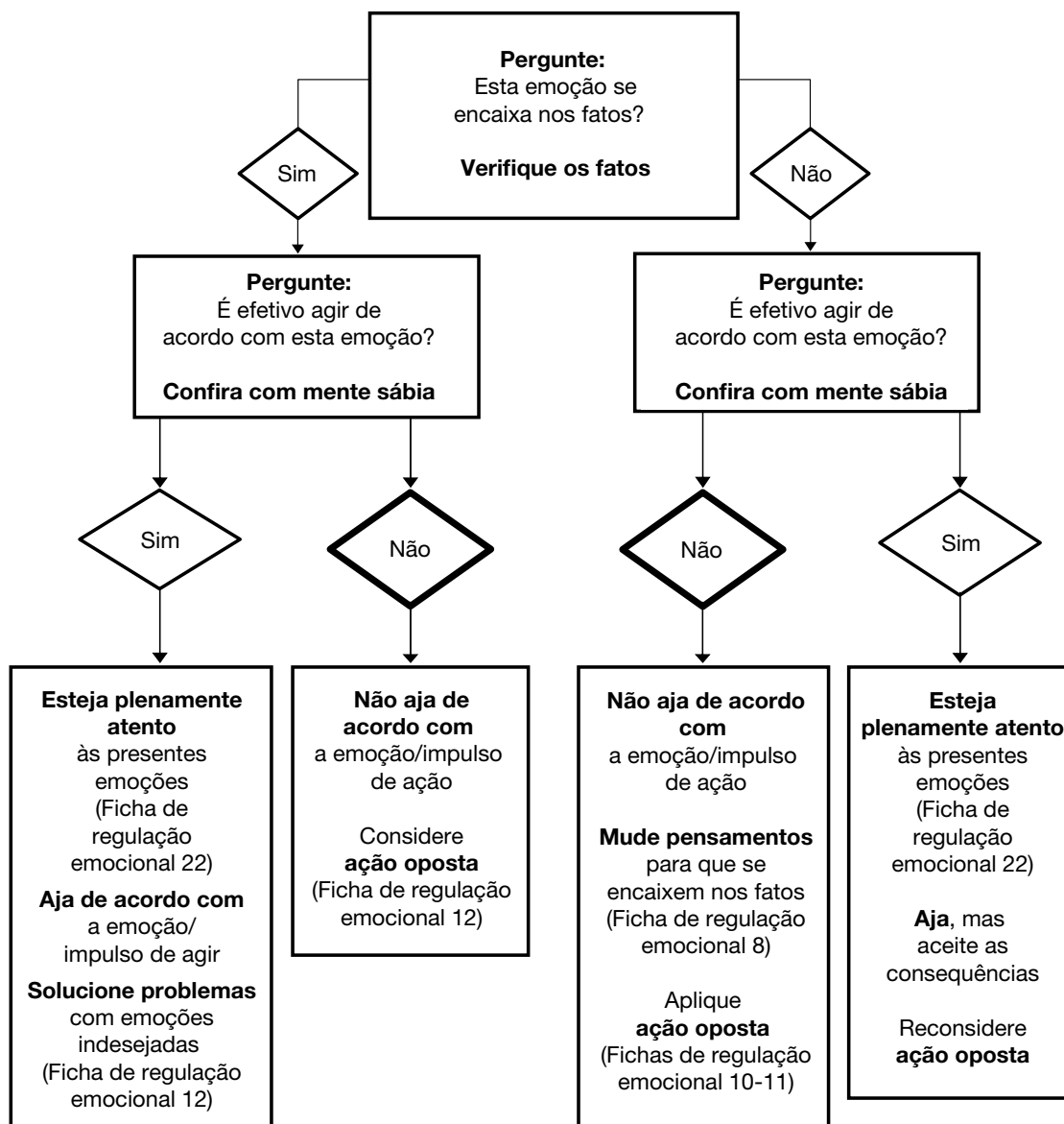


(Ficha de tarefas de regulação emocional 6; p. 287)

Ação oposta e solução de problemas: decidindo qual usar

Ação oposta = Agir da maneira contrária ao impulso de ação de agir conforme uma emoção

Solução de problemas = Evitar ou mudar (resolver) um evento problemático



FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 10

(Ficha de tarefas de regulação emocional 7; p. 288)

Ação oposta

Use ação oposta quando suas emoções **NÃO** se encaixarem com os fatos ou quando agir de acordo com suas emoções **NÃO** for efetivo.

TODA EMOÇÃO GERA UM IMPULSO DE AÇÃO

MUDE A EMOÇÃO AGINDO DE MANEIRA OPOSTA AO SEU IMPULSO DE AÇÃO

Considere estes exemplos:

<u>EMOÇÃO</u>	<u>IMPULSO DE AÇÃO</u>	<u>AÇÃO OPOSTA</u>
Medo	Fugir/evitar	Aproximar-se/não evitar
Raiva	Atacar	Evitar gentilmente/ser um pouco simpático
Tristeza	Retrair-se/isolar-se	Manter-se ativo
Vergonha	Esconder-se/evitar	Contar segredos a pessoas que os aceitarão

COMO APLICAR AÇÃO OPOSTA, PASSO A PASSO

Passo 1. IDENTIFIQUE E NOMEIE A EMOÇÃO que você quer mudar.

Passo 2. VERIFIQUE OS FATOS para ver se sua emoção é justificada por eles. Verifique também se a intensidade e a duração da emoção se encaixam com os fatos.
(Exemplo: “Irritação” se encaixa nos fatos quando você sofre uma cortada de um carro no trânsito; “ira no trânsito”, não.)
Uma emoção é justificada quando ela corresponde aos fatos.

Passo 3. IDENTIFIQUE E DESCREVA SEUS IMPULSOS DE AÇÃO.

Passo 4. PERGUNTE À MENTE SÁBIA: Expressar ou agir de acordo com a emoção é efetivo nesta situação?

Se sua emoção não corresponde aos fatos ou se agir de acordo com sua emoção não for efetivo:

Passo 5. IDENTIFIQUE AÇÕES OPOSTAS aos seus impulsos de ação.

Passo 6: AJA CONTRARIAMENTE O TEMPO TODO aos seus impulsos de ação.

Passo 7. REPITA AÇÃO OPOSTA aos seus impulsos de ação até sua emoção mudar.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11 (p. 1 de 9)

(Ficha de tarefas de regulação emocional 7; p. 288)

Descobrimos ações opostas**MEDO**

O medo SE ENCAIXA NOS FATOS de uma situação sempre que existe uma AMEAÇA a:

- A.** Sua vida ou a de alguém com quem você se importa.
- B.** Sua saúde ou a de alguém com quem você se importa.
- C.** Seu bem-estar ou o de alguém com quem você se importa.
- D.** Outro exemplo: _____

Siga essas sugestões quando seu medo NÃO FOR JUSTIFICADO pelos fatos ou NÃO FOR EFETIVO:

AÇÕES OPOSTAS para medo

Faça o OPOSTO de seus impulsos de ação temerosos. Por exemplo:

- 1. Faça o que você tem medo de fazer... REPETIDAMENTE.
- 2. APROXIME-SE de eventos, lugares, tarefas, atividades e pessoas que você teme.
- 3. Faça coisas que lhe deem um senso de CONTROLE e DOMÍNIO sobre seus medos.

AÇÕES OPOSTAS PERMANENTES para medo

- 4. Mantenha os OLHOS E OS OUVIDOS ABERTOS e focados no evento temido.
Olha ao redor lentamente; explore.
- 5. Absorva a informação da situação (i.e., observe que você está seguro).
- 6. Mude A POSTURA E MANTENHA UM TOM DE VOZ CONFIANTE.
Mantenha a cabeça e os olhos erguidos; e os ombros para trás, mas relaxados.
Adote uma postura corporal assertiva (p. ex., joelhos separados, mãos nos quadris, calcanhares um pouco para fora).
- 7. Mude sua FISILOGIA CORPORAL.
Por exemplo, pratique respiração compassada inspirando profundamente e expirando com lentidão.

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11 (p. 2 de 9)

RAIVA

A raiva SE ENCAIXA NOS FATOS de uma situação sempre que:

- A. Uma meta importante é bloqueada ou uma atividade desejada é interrompida ou impedida.
- B. Você ou alguém com quem você se importa é atacado ou ferido por outras pessoas.
- C. Você ou alguém com quem você se importa é insultado ou ameaçado por outras pessoas.
- D. A integridade ou o *status* de seu grupo social são ofendidos ou ameaçados.
- E. Outro exemplo: _____

Siga essas sugestões quando sua raiva NÃO FOR JUSTIFICADA pelos fatos ou não FOR EFETIVA.

AÇÕES OPOSTAS para raiva

Faça o OPOSTO de seus impulsos de ação zangados. Por exemplo:

1. EVITE DELICADAMENTE a pessoa com quem você está zangado (em vez de atacá-la).
2. TIRE UM TEMPO DE FOLGA, inspire e expire profunda e lentamente.
3. SEJA GENTIL (em vez de mau ou ofensivo).

AÇÕES OPOSTAS PERMANENTES para raiva

4. IMAGINE COMPREENSÃO e empatia pela outra pessoa.

Coloque-se no lugar do outro. Tente ver a situação do ponto de vista do outro.
Imagine razões realmente boas para o que aconteceu.

5. MUDE SUA POSTURA.

Relaxe as mãos, com as palmas para cima e soltando os dedos (mãos dispostas).
Relaxe os músculos do peito e da barriga.
Relaxe a mandíbula.
Relaxe os músculos faciais. Meio sorriso.

6. MUDE SUA FISIOLGIA CORPORAL.

Por exemplo, pratique respiração compassada inspirando profundamente e expirando com lentidão.
Ou corra ou pratique outra atividade fisicamente energética, não violenta.

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11 (p. 3 de 9)

NOJO

O nojo SE ENCAIXA NOS FATOS de uma situação sempre que:

- A.** Algo com que você teve contato poderia lhe envenenar ou contaminar.
- B.** Alguém de quem você realmente não gosta está lhe tocando ou tocando em alguma pessoa que lhe é importante.
- C.** Você está com uma pessoa ou grupo cujo comportamento ou pensamento poderiam seriamente danificar ou influenciar de maneira perniciosa você ou seu grupo.
- D.** Outro exemplo: _____

Siga essas sugestões quando seu nojo NÃO FOR JUSTIFICADO pelos fatos ou não FOR EFETIVO.

AÇÕES OPOSTAS para nojo

Faça o OPOSTO de seus impulsos de ação de nojo. Por exemplo:

- 1.** CHEGUE MAIS PERTO. Coma, beba, aproxime-se ou acolha o que você acha nojento.
- 2.** Seja GENTIL com aqueles pelos quais você sente desprezo; coloque-se no lugar do outro.

AÇÕES OPOSTAS PERMANENTES para raiva

- 3.** IMAGINE COMPREENSÃO e empatia pela pessoa pela qual você sente repulsa ou desprezo.
Tente ver a situação do ponto de vista do outro.
Imagine razões realmente boas para como o outro está se comportando ou parecendo.
- 4.** ABSORVA o que parece repulsivo.
Seja sensual (inspirando, olhando, tocando, ouvindo, degustando).
- 5.** MUDE SUA POSTURA.
Relaxe as mãos, com as palmas para cima e soltando os dedos (mãos dispostas).
Relaxe os músculos do peito e da barriga.
Relaxe a mandíbula.
Relaxe os músculos faciais. Meio sorriso.
- 6.** MUDE SUA FISIOLOGIA CORPORAL.
Por exemplo, pratique respiração compassada inspirando profundamente e expirando com lentidão.

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11 (p. 4 de 9)

INVEJA

A inveja SE ENCAIXA NOS FATOS de uma situação sempre que:

- A. Outra pessoa ou grupo tem o que lhe falta, mas que você quer ou precisa.
- B. Outro exemplo: _____

Siga essas sugestões quando sua inveja NÃO FOR JUSTIFICADA pelos fatos ou não FOR EFETIVA.

AÇÕES OPOSTAS para inveja

Faça o OPOSTO de seus impulsos de ação invejosos. Por exemplo:

1. REFREIE A DESTRUIÇÃO do que a outra pessoa tem.
2. CONTE SUAS BÊNÇÃOS. Faça uma lista das coisas pelas quais você é grato.

AÇÕES OPOSTAS PERMANENTES para inveja

3. CONTE TODAS as suas bênçãos.

Evite desconsiderar algumas bênçãos.

Evite exagerar suas privações.

4. Pare de EXAGERAR o valor final das pessoas; verifique os fatos.
5. MUDE SUA POSTURA.

Relaxe as mãos, com as palmas para cima e soltando os dedos (mãos dispostas).

Relaxe os músculos do peito e da barriga.

Relaxe a mandíbula.

Relaxe os músculos faciais. Meio sorriso.

6. MUDE SUA FISILOGIA CORPORAL.

Por exemplo, pratique respiração compassada inspirando profundamente e expirando com lentidão.

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11 (p. 5 de 9)

CIÚMES

O ciúme SE ENCAIXA NOS FATOS de uma situação sempre que:

- A. Alguém está ameaçando tirar-lhe um relacionamento ou objeto que você valoriza.
- B. Um relacionamento ou objeto muito importante e desejado em sua vida corre perigo de ser danificado ou perdido.
- C. Outro exemplo: _____

Siga essas sugestões quando seu ciúme NÃO FOR JUSTIFICADO pelos fatos ou não FOR EFETIVO.

AÇÕES OPOSTAS para ciúmes

Faça o OPOSTO de seus impulsos de ação ciumentos. Por exemplo:

- 1. DESISTA de controlar as ações dos outros.
- 2. COMPARTILHE as coisas e as pessoas que você tem em sua vida.

AÇÕES OPOSTAS PERMANENTES para ciúmes

- 3. PARE DE ESPIONAR ou bisbilhotar.
Suprima perguntas de sondagem (“Onde você estava? Com quem você estava?”)
Demita seu “detetive particular”.
- 4. NADA DE EVITAÇÃO. Atente para todos os detalhes. Foque nas sensações.
Mantenha os olhos abertos; olhe ao redor.
Absorva todas as informações sobre a situação.
- 5. MUDE SUA POSTURA.
Relaxe as mãos, com as palmas para cima e soltando os dedos (mãos dispostas).
Relaxe os músculos do peito e da barriga.
Relaxe a mandíbula.
Relaxe os músculos faciais. Meio sorriso.
- 6. MUDE SUA FISIOLOGIA CORPORAL.
Por exemplo, pratique respiração compassada inspirando profundamente e expirando com lentidão.

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11 (p. 6 de 9)

AMOR

O amor (além do amor universal por todos) SE ENCAIXA NOS FATOS de uma situação sempre que:

- A. Amar uma pessoa, animal ou objeto aumenta a qualidade de vida para você ou para aqueles que lhe são importantes.
- B. Amar uma pessoa, animal ou objeto aumenta suas chances de alcançar suas metas pessoais.
- C. Outro exemplo: _____

Siga essas sugestões quando seu amor NÃO FOR JUSTIFICADO pelos fatos ou não FOR EFETIVO.

AÇÕES OPOSTAS para amor

Faça o OPOSTO de seus impulsos de ação amorosos. Por exemplo:

- 1. EVITE a pessoa, animal ou objeto que você ama.
- 2. DISTRAIA-SE dos pensamentos na outra pessoa, animal ou objeto.
- 3. LEMBRE-SE a si mesmo de por que o amor não é justificado (ensaie os “contras” de amar) quando pensamentos amorosos de fato aflorarem.

AÇÕES OPOSTAS PERMANENTES para amor

- 4. EVITE CONTATO com tudo que lembre a pessoa que você ama: fotos, cartas/mensagens/e-mails, pertences, lembranças, lugares em que vocês estiveram juntos, lugares que planejavam ou queriam visitar juntos, lugares nos quais sabidamente a pessoa esteve ou estará. Nada de seguir, esperar ou procurar pela pessoa.
- 5. PARE DE EXPRESSAR AMOR pela pessoa, até mesmo para amigos. Seja antipático com ela (p. ex., desfaça a amizade no Facebook, Twitter, etc.).
- 6. AJUSTE SUA POSTURA E EXPRESSÕES se estiver com a pessoa que você ama.
Sem inclinar-se em direção a ela.
Sem chegar perto o bastante para tocar.
Sem suspirar/fitar a pessoa.

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11 (p. 7 de 9)

TRISTEZA

A tristeza SE ENCAIXA NOS FATOS de uma situação sempre que:

- A. Você perdeu alguma coisa ou alguém permanentemente.
- B. As coisas não são da maneira como você queria, esperava e desejava que fossem.
- C. Outro exemplo: _____

Siga essas sugestões quando sua tristeza NÃO FOR JUSTIFICADA pelos fatos ou não FOR EFETIVA.

AÇÕES OPOSTAS para tristeza

Faça o OPOSTO de seus impulsos de ação (ou inação) tristes. Por exemplo:

- 1. Mantenha-se ATIVO; aproxime-se.
- 2. EVITE EVITAR.
- 3. CONSTRUA DOMÍNIO: faça coisas que façam você se sentir competente e autoconfiante. *(Ver Ficha de regulação emocional 19: Construir maestria e antecipação.)*
- 4. Aumente as ATIVIDADES PRAZEROSAS.

AÇÕES OPOSTAS PERMANENTES para tristeza

- 5. Preste atenção ao MOMENTO PRESENTE!
Atente plenamente para seu ambiente – cada detalhe à medida que se desdobra.
Vivencie atividades novas ou positivas com as quais estiver se envolvendo.
- 6. MUDE SUA POSTURA (adote uma postura corporal “luminosa”, com cabeça ereta, olhos abertos e ombros para trás).
Mantenha um tom de voz otimista.
- 7. MUDE SUA FISIOLOGIA CORPORAL.
Por exemplo, aumento os movimentos físicos (corra, caminhe ou faça outro exercício ativo).

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11 (p. 8 de 9)

VERGONHA

A vergonha SE ENCAIXA NOS FATOS de uma situação sempre que:

- A. Você será rejeitado por uma pessoa ou grupo com o qual se importa se características suas ou de seu comportamento forem expostas ao público.
- B. Outro exemplo: _____

Siga essas sugestões quando *tanto* vergonha *quanto* culpa
NÃO FOREM JUSTIFICADAS pelos fatos ou não FOREM EFETIVAS.

AÇÕES OPOSTAS para vergonha

Faça o OPOSTO de seus impulsos de ação. Por exemplo:

1. TORNE PÚBLICAS suas características pessoais ou seu comportamento (com pessoas que não rejeitarão você).
2. REPITA o comportamento que desencadeia vergonha (sem esconder o comportamento daqueles que não rejeitarão você).

AÇÕES OPOSTAS PERMANENTES para vergonha

3. NADA DE DESCULPAR-SE ou tentar compensar uma transgressão percebida.
4. ABSORVA todas as informações da situação.
5. MUDE SUA POSTURA CORPORAL. Demonstre inocência e orgulho. Levante a cabeça; “estufe” o peito; mantenha contato visual. Mantenha o tom de voz firme e claro.

Siga essas sugestões quando a vergonha NÃO FOR JUSTIFICADA pelos fatos ou não FOR EFETIVA, mas A CULPA FOR JUSTIFICADA (seu comportamento viola seus próprios valores morais):

AÇÕES OPOSTAS para vergonha

Faça o OPOSTO de seus impulsos de ação. Por exemplo:

1. TORNE PÚBLICO seu comportamento (com pessoas que não rejeitarão você).
2. DESCULPE-SE por seu comportamento.
3. REPARE as transgressões ou trabalhe para prevenir ou reparar danos semelhantes para outros.
4. COMPROMETA-SE a evitar esse erro no futuro.
5. ACEITE as consequências elegantemente.

AÇÕES OPOSTAS PERMANENTES para vergonha

6. PERDOE-SE. Reconheça as causas de seu comportamento.
7. DEIXE PASSAR.

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11 (p. 9 de 9)

CULPA

A culpa SE ENCAIXA NOS FATOS de uma situação sempre que:

A. Seu comportamento viola seus próprios valores ou código moral.

B. Outro exemplo: _____

Siga essas sugestões quando *tanto* culpa *quanto* vergonha
NÃO FOREM JUSTIFICADAS pelos fatos ou não FOREM EFETIVAS.

AÇÕES OPOSTAS para culpa

Faça o OPOSTO de seus impulsos de ação. Por exemplo:

1. TORNE PÚBLICAS suas características pessoais ou seu comportamento (com pessoas que não rejeitarão você).
2. REPITA o comportamento que desencadeia culpa (sem esconder o comportamento daqueles que não rejeitarão você).

AÇÕES OPOSTAS PERMANENTES para culpa

3. NADA DE DESCULPAR-SE ou tentar compensar uma transgressão percebida.
4. ABSORVA todas as informações da situação.
5. MUDE SUA POSTURA CORPORAL. Demonstre inocência e orgulho. Levante a cabeça; “estufe” o peito; mantenha contato visual. Mantenha o tom de voz firme e claro.

Siga essas sugestões quando a culpa NÃO FOR JUSTIFICADA pelos fatos ou não FOR EFETIVA, mas A VERGONHA FOR JUSTIFICADA (você será rejeitado por pessoas com as quais se importa caso descoberto):

AÇÕES OPOSTAS para Culpa

Faça o OPOSTO de seus impulsos de ação. Por exemplo:

1. ESCONDA seu comportamento (se você quiser ficar no grupo).
2. USE HABILIDADES INTERPESSOAIS.
3. TRABALHE PARA MUDAR os valores da pessoa ou do grupo.
4. ASSOCIE-SE A UM NOVO GRUPO que se encaixe com os seus valores (e não rejeitarão você).
5. REPITA o comportamento que gera culpa com seu novo grupo.

AÇÕES OPOSTAS PERMANENTES para culpa

6. VALIDE A SI MESMO.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 12



(Ficha de tarefas de regulação emocional 8; p. 289-290)

Solução de problemas

Passo 1. DESCOBRIR e DESCREVER a situação problemática.

Passo 2. VERIFIQUE OS FATOS (todos os fatos) para ter certeza de que você identificou a situação problemática correta!

Se seus fatos estão corretos e a situação é o problema, **prossiga para o PASSO 3.**

Se seus fatos não estão corretos, **retorne e repita o PASSO 1.**

Passo 3. IDENTIFIQUE SUA META na solução do problema.

- Identifique o que precisa acontecer ou mudar para que você se sinta bem.
- Mantenha a simplicidade e escolha algo que possa realmente acontecer.

Passo 4. IMAGINE muitas soluções.

- Pense no maior número de soluções que puder. Peça sugestões de pessoas em quem você confia.
- Não seja crítico a nenhuma ideia inicialmente. (Espere o Passo 5 para avaliar as ideias.)

Passo 5. ESCOLHA uma solução que se encaixe na meta e tenha probabilidade de funcionar.

- Se você não tem certeza, escolha duas soluções que pareçam boas.
- Identifique os PRÓS e os CONTRAS para comparar as soluções.
- Escolha a melhor para tentar primeiro.

Passo 6. Coloque a solução em AÇÃO.

- AJA! Experimente a solução.
- Dê o primeiro passo, depois o segundo...

Passo 7. AVALIE os resultados de usar a solução.

Funcionou? ÓTIMO! Não funcionou? Volte ao PASSO 5 e escolha uma nova solução para tentar.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 13 (p. 1 de 3)



(Fichas de tarefas de regulação emocional 6–8; p. 287-290)

Revisando ação oposta e solução de problemas

	Eventos justificadores	Agir contrariamente a impulsos de ação (para emoção injustificada)	Agir conforme impulsos de ação, solucionar problemas ou evitar (para emoção justificada)
Medo	A. Sua vida está em perigo. B. Sua saúde está em perigo. C. Seu bem-estar está em perigo.	1. Faça o que está com medo de fazer... repetidamente. 2. Aproxime-se daquilo que você teme. 3. Faça o que lhe dá uma sensação de controle e domínio.	1. Pare/corra se o perigo estiver próximo. 2. Remova o evento ameaçador. 3. Faça o que lhe dá uma sensação de controle e domínio sobre o evento temeroso. 4. Evite o evento temeroso.
Raiva	A. Uma meta importante foi bloqueada ou uma atividade desejada foi interrompida ou impedida. B. Você ou alguém com quem se importa foi atacado ou ferido (emocional ou fisicamente) por outras pessoas. C. Você ou alguém com quem se importa foi insultado, ofendido ou ameaçado por outras pessoas.	1. Evite delicadamente. 2. Dê um tempo. 3. Faça algo bondoso. 4. Imagine compreender: coloque-se no lugar da pessoa. 5. Imagine motivos realmente bons para o que aconteceu.	1. Retalie quando for atacado, se você não tiver nada a perder fazendo isso. 2. Supere obstáculos a metas. 3. Trabalhe para deter outros ataques, insultos e ameaças. 4. Evite ou afaste-se de pessoas que estejam ameaçando.
Nojo	A. Alguma coisa com a qual está em contato poderia envenenar ou contaminar você. B. Você está perto de uma pessoa ou de um grupo cujas ações ou pensamentos poderiam seriamente danificar ou prejudicar você ou seu grupo.	1. Chegue mais perto. Abrace. 2. Seja mais gentil; coloque-se no lugar do outro. 3. Absorva o que parece ser repulsivo. 4. Veja a situação do ponto de vista do outro.	1. Remova/elimine coisas revoltantes. 2. Influencie os outros a parar ações danosas/coisas que contaminam sua comunidade. 3. Evite ou afaste pessoas ou coisas danosas. 4. Imagine compreender uma pessoa que fez coisas repugnantes.

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 13 (p. 2 de 3)

	Eventos justificadores	Agir contrariamente a impulsos de ação (para emoção injustificada)	Agir conforme impulsos de ação, solucionar problemas ou evitar (para emoção justificada)
Inveja	A. Outra pessoa ou grupo obtém ou tem coisas que você não tem, mas das quais precisa ou deseja.	1. Iniba o impulso de destruir coisas de outras pessoas. 2. Conte suas bênçãos. 3. Imagine como isso tudo faz sentido. 4. Pare de exagerar o valor dos outros.	1. Aperfeiçoe a si e a sua vida. 2. Faça os outros serem justos. 3. Desvalorize o que os outros têm, mas você não. 4. “Coloque óculos cor de rosa.” 5. Evite pessoas que têm mais do que você.
Ciúme	A. Um relacionamento ou objeto importante e desejado corre perigo de ser danificado ou perdido. B. Alguém está ameaçando tirar um relacionamento ou objeto importante e desejado.	1. Desista de tentar controlar os outros. 2. Compartilhe o que você tem com os outros. 3. Para de espionar e bisbilhotar. 4. Sem evitação; absorva toda a informação.	1. Proteja o que você tem. 2. Trabalhe para ser mais desejável à(s) pessoa(s) com quem você quer manter um relacionamento (i.e., lute pelos relacionamentos). 3. Saia do relacionamento.
Amor	A. Amar uma pessoa, animal ou objeto valorizado/admirado aumenta a qualidade de vida para você ou para aqueles com os quais se importa. B. Amar uma pessoa, animal ou objeto aumenta suas chances de atingir suas metas pessoais.	1. Evite totalmente a pessoa, animal ou objeto que você ama. 2. Distraia-se dos pensamentos no ser amado. 3. Evite contato com tudo que lembre o amado. 4. Lembre a si mesmo de por que o amor não é justificado.	1. Fique com a pessoa, animal ou objeto que você ama. 2. Toque, segure, etc., aquilo que ama. 3. Evite separações quando possível. 4. Se perder aquilo que você ama, lute para encontrá-lo ou recuperá-lo (se for possível).
Tristeza	A. Você perdeu algo ou alguém permanentemente. B. As coisas não são como você esperava, queria ou torcia para que fossem.	1. Ative seu comportamento. 2. Evite evitar. 3. Construa domínio: faça coisas que façam você se sentir competente e autoconfiante. 4. Aumente as atividades prazerosas. 5. Preste atenção a eventos agradáveis.	1. Enlute-se. Preste um serviço memorial; visite o cemitério (mas não construa uma casa no cemitério). 2. Recupere/substitua o que foi perdido. 3. Planeje como reconstruir uma vida que valha a pena ser vivida sem o amado ou resultados esperados em sua vida. 4. Acumule positivos. 5. Construa domínio: faça coisas que façam você se sentir competente e autoconfiante. 6. Comunique a necessidade de ajuda. 7. Aceite a ajuda oferecida. 8. “Coloque óculos cor de rosa.”

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 13 (p. 3 de 3)

	Eventos justificadores	Agir contrariamente a impulsos de ação (para emoção injustificada)	Agir conforme impulsos de ação, solucionar problemas ou evitar (para emoção justificada)
Vergonha	A. Você será rejeitado por uma pessoa ou grupo muito importante se características próprias suas ou de seu comportamento tornarem-se públicas.	1. Torne públicas suas características pessoais (com pessoas que não rejeitarão você). 2. Repita o comportamento sem esconder-se das pessoas que não rejeitarão você). 3. Ou, se <i>seu</i> código moral for violado, desculpe-se e repare; perdoe-se; e deixe passar.	1. Esconda o que fará você ser rejeitado. 2. Acalme os ofendidos. 3. Mude seu comportamento ou características pessoais para ajustar-se. 4. Evite grupos que o desaprovem. 5. Encontre um novo grupo que se encaixe com seus valores ou que goste de suas características pessoais. 6. Trabalhe para mudar os valores da sociedade ou de uma pessoa.
Culpa	A. Seu próprio comportamento viola seu código de valores ou moral.	1. Faça o que faz você se sentir culpado repetidamente. 2. Torne público o seu comportamento (com pessoas que não irão rejeitar você). <i>Ou, se você vai ser rejeitado pelos outros:</i> 3. Esconda seu comportamento. 4. Use habilidades pessoais. 5. Trabalhe para mudar os valores de seu grupo ou associe-se a um novo grupo.	1. Busque perdão. 2. Repare o dano; melhore as coisas (ou, caso isso não seja possível, trabalhe para impedir ou reparar danos semelhantes pelos outros). 3. Aceite as consequências. 4. Comprometa-se a evitar comportamentos que violem seus valores morais no futuro.

.....

*Fichas para reduzir a vulnerabilidade
à mente emocional*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 14

(Fichas de tarefas de regulação emocional 9–14B; p. 293–307)

Visão geral:
**reduzindo a vulnerabilidade à mente emocional –
construindo uma vida que vale a pena ser vivida**

A

ACUMULAR EMOÇÕES POSITIVAS

Curto prazo: faça coisas agradáveis que sejam possíveis agora.

Longo prazo: faça mudanças em sua vida de modo que atividades prazerosas ocorram com mais frequência no futuro. Construa uma “vida que vale a pena ser vivida”.

B

CONSTRUIR MAESTRIA (BUILD MASTERY)

Faça coisas que levem você a se sentir competente e efetivo para combater o desamparo e a desesperança.

C

ANTECIPAR SITUAÇÕES EMOCIONAIS (COPE AHEAD)

Ensaie um plano antecipadamente para estar preparado para lidar habilmente com situações emocionais.

SABER

CUIDAR DE SUA MENTE CUIDANDO DE SEU CORPO

Cuidar da Saúde (prevenir e tratar doenças físicas), equilibrar a Alimentação, Balancear o sono, fazer Exercícios físicos e evitaR substâncias que alteram o humor.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 15



(Fichas de tarefas de regulação emocional 9, 10, 13; p. 293-295, 302)

Acumulando emoções positivas: curto prazo

Acumule emoções positivas em curto prazo fazendo essas coisas

CONSTRUA EXPERIÊNCIAS POSITIVAS AGORA

- AUMENTE EVENTOS AGRADÁVEIS que levem a emoções positivas.
- Faça todos os dias UMA COISA da lista de atividades prazerosas.
(Ver Ficha de regulação emocional 16.)
- Pratique ação oposta; EVITE EVITAR.
- ESTEJA PLENAMENTE ATENTO a eventos agradáveis (sem múltiplas tarefas).

ESTEJA PLENAMENTE ATENTO A EXPERIÊNCIAS POSITIVAS

- FOQUE sua atenção em momentos positivos quando estiverem acontecendo.
Sem múltiplas tarefas.
- REFOCALIZE sua atenção quando sua mente vagueia para o negativo.
- PARTICIPE e ENVOLVA-SE plenamente em cada experiência.

ESTEJA PLENAMENTE ATENTO A PREOCUPAÇÕES

Tais como...

- Quando a experiência positiva irá terminar.
- Se você merece essa experiência positiva.
- Quão maiores podem ser as expectativas em relação a você agora.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 16 (p. 1 de 3)



(Fichas de tarefas de regulação emocional 9, 10, 13; p. 293-295, 302)

Lista de atividades prazerosas

1. ☐ Trabalhar no meu carro
2. ☐ Planejar uma carreira
3. ☐ Saldar uma dívida
4. ☐ Colecionar coisas (figurinhas de beisebol, moedas, selos, pedras, conchas, etc.)
5. ☐ Sair de férias
6. ☐ Pensar em como será quando eu terminar a escola
7. ☐ Reciclar itens antigos
8. ☐ Ir a um encontro
9. ☐ Relaxar
10. ☐ Ir ao cinema ou assistir a um filme
11. ☐ Correr, caminhar
12. ☐ Pensar: “Eu cumpri um dia inteiro de trabalho”
13. ☐ Ouvir música
14. ☐ Pensar sobre festas passadas
15. ☐ Comprar utensílios domésticos
16. ☐ Deitar ao sol
17. ☐ Planejar uma mudança de carreira
18. ☐ Rir
19. ☐ Pensar em viagens passadas
20. ☐ Ouvir outras pessoas
21. ☐ Ler revistas ou jornais
22. ☐ Praticar passatempos (coleccionar selos, montar modelos, etc.)
23. ☐ Passar uma noite com bons amigos
24. ☐ Planejar um dia de atividades
25. ☐ Conhecer novas pessoas
26. ☐ Lembrar-se de belas paisagens
27. ☐ Poupar dinheiro
28. ☐ Ir do trabalho para casa
29. ☐ Alimentar-se
30. ☐ Praticar *karate*, judô, ioga
31. ☐ Pensar em aposentadoria
32. ☐ Consertar coisas de casa
33. ☐ Trabalhar em máquinas (carros, barcos, etc.)
34. ☐ Lembrar as palavras e ações de pessoas amorosas
35. ☐ Vestir roupas chocantes
36. ☐ Ter noites calmas
37. ☐ Cuidar das minhas plantas
38. ☐ Comprar, vender ações
39. ☐ Praticar natação
40. ☐ Fazer esboços
41. ☐ Praticar exercícios físicos
42. ☐ Colecionar coisas velhas
43. ☐ Ir a uma festa
44. ☐ Pensar em comprar coisas
45. ☐ Jogar golfe
46. ☐ Jogar futebol
47. ☐ Soltar pipas
48. ☐ Conversar com amigos
49. ☐ Fazer reuniões familiares
50. ☐ Montar uma bicicleta ou moto
51. ☐ Fazer trilhas
52. ☐ Acampar
53. ☐ Cantar pela casa
54. ☐ Fazer arranjos de flores
55. ☐ Praticar religião (ir à igreja, grupo de orações, etc.)
56. ☐ Organizar ferramentas
57. ☐ Ir à praia
58. ☐ Pensar: “Eu sou uma pessoa legal”
59. ☐ Tirar um dia para não fazer nada
60. ☐ Ir a reuniões de classe
61. ☐ Patinar, andar de *skate*
62. ☐ Velejar ou andar de barco a motor
63. ☐ Viajar ou sair de férias
64. ☐ Pintar quadros
65. ☐ Fazer algo espontaneamente
66. ☐ Fazer tapeçaria, bordados, etc.
67. ☐ Dormir
68. ☐ Dirigir
69. ☐ Receber convidados, dar festas
70. ☐ Frequentar clubes (de jardinagem, de pais solteiros, etc.)
71. ☐ Pensar em se casar
72. ☐ Caçar

(continua na próxima página)

Para adultos ou adolescentes. Adaptada de Linehan, M. M., Sharp, E., & Ivanoff, A. M. (1980, November). *The Adult Pleasant Events Schedule*. Trabalho apresentado no congresso da Association for Advancement of Behavior Therapy, New York. Adaptada com permissão dos autores.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 16 (p. 2 de 3)

73. ☐ Cantar com grupos	116. ☐ Ler ficção
74. ☐ Flertar	117. ☐ Representar (teatro)
75. ☐ Tocar instrumentos musicais	118. ☐ Ficar sozinho
76. ☐ Praticar artes e ofícios	119. ☐ Escrever em diários ou cartas
77. ☐ Fazer um presente para alguém	120. ☐ Fazer limpeza
78. ☐ Comprar/baixar música da internet	121. ☐ Ler não ficção
79. ☐ Assistir lutas de boxe ou luta livre	122. ☐ Tomar os lugares das crianças
80. ☐ Planejar festas	123. ☐ Dançar
81. ☐ Cozinhar	124. ☐ Halterofilismo
82. ☐ Praticar longas caminhadas	125. ☐ Fazer um piquenique
83. ☐ Escrever (livros, poemas, artigos)	126. ☐ Pensar: “Fiz isso muito bem”, depois de fazer algo
84. ☐ Costurar	127. ☐ Meditar, ioga
85. ☐ Comprar roupas	128. ☐ Almoçar com um amigo
86. ☐ Sair para jantar	129. ☐ Ir para as montanhas
87. ☐ Trabalhar	130. ☐ Jogar hóquei
88. ☐ Conversar sobre livros; frequentar um clube de livros	131. ☐ Trabalhar com barro ou cerâmica
89. ☐ Passeios turísticos	132. ☐ Insuflar vidros
90. ☐ Achar uma manicure/pedicure ou esteticista	133. ☐ Esquiar
91. ☐ Ir a um salão de beleza	134. ☐ Vestir-se bem
92. ☐ Ler jornal e tomar café de manhã cedo	135. ☐ Refletir sobre como eu melhorei
93. ☐ Jogar tênis	136. ☐ Comprar pequenas coisas para mim mesmo (perfume, bolas de golfe, etc.)
94. ☐ Beijar	137. ☐ Falar ao telefone
95. ☐ Observar meus filhos (brincando)	138. ☐ Visitar museus
96. ☐ Pensar: “Eu tenho muito mais coisas a meu favor do que a maioria das pessoas”	139. ☐ Ter pensamentos religiosos
97. ☐ Assistir a peças e shows	140. ☐ Acender velas
98. ☐ Devanear	141. ☐ Canoagem em corredeiras/rafting
99. ☐ Planejar ir (voltar) para a escola	142. ☐ Jogar boliche
100. ☐ Pensar em sexo	143. ☐ Trabalhar com madeira
101. ☐ Dar uma volta de carro	144. ☐ Fantasiar sobre o futuro
102. ☐ Repintar móveis	145. ☐ Fazer aulas de balé/sapateado
103. ☐ Assistir TV	146. ☐ Debater
104. ☐ Fazer listas de tarefas	147. ☐ Sentar em um café ao ar livre
105. ☐ Caminhar na floresta (ou à beira-mar)	148. ☐ Ter um aquário
106. ☐ Comprar presentes	149. ☐ Participar de eventos de “história viva”
107. ☐ Completar uma tarefa	150. ☐ Tricô
108. ☐ Ir a um evento desportivo (corridas de automóveis, corrida de cavalos)	151. ☐ Fazer palavras cruzadas
109. ☐ Ensinar	152. ☐ Jogar sinuca/bilhar
110. ☐ Fotografia	153. ☐ Receber uma massagem
111. ☐ Ir pescar	154. ☐ Dizer: “Eu te amo”
112. ☐ Pensar em fatos agradáveis	155. ☐ Jogos de pegar, treinar rebatimento
113. ☐ Manter a dieta	156. ☐ Praticar arremessos
114. ☐ Brincar com animais	157. ☐ Ver e/ou mostrar fotos
115. ☐ Pilotar um avião	158. ☐ Pensar sobre minhas boas qualidades
	159. ☐ Resolver enigmas mentalmente
	160. ☐ Ter uma discussão política
	161. ☐ Comprar livros

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 16 (p. 3 de 3)

162. ☐ Fazer sauna 163. ☐ Conferir brechós ou biques 164. ☐ Pensar em criar uma família 165. ☐ Pensar em momentos felizes da minha infância 166. ☐ Esbanjar em compras 167. ☐ Fazer passeios a cavalo 168. ☐ Fazer algo novo 169. ☐ Montar quebra-cabeças 170. ☐ Jogar cartas 171. ☐ Pensar: “Eu sou uma pessoa capaz de aguentar” 172. ☐ Dormir uma sesta 173. ☐ Descobrir o meu perfume favorito 174. ☐ Fazer um cartão e dá-lo a alguém que me interessa 175. ☐ Enviar mensagens de texto 176. ☐ Jogar um jogo de tabuleiro (p. ex., Banco Imobiliário) 177. ☐ Colocar minha peça de roupa favorita 178. ☐ Fazer um <i>smoothie</i> e bebê-lo devagar 179. ☐ Fazer uma maquiagem 180. ☐ Pensar nas boas qualidades de um amigo 181. ☐ Concluir algo que julgo importante 182. ☐ Surpreender alguém com um favor 183. ☐ Navegar na internet 184. ☐ Jogar jogos eletrônicos 185. ☐ Enviar <i>e-mails</i> a amigos 186. ☐ Sair para caminhar ou andar de trenó durante nevasca 187. ☐ Cortar o cabelo 188. ☐ Instalar <i>software</i> novo 189. ☐ Comprar um CD ou música no iTunes 190. ☐ Assistir esportes na TV 191. ☐ Prestar cuidados a meus animais de estimação 192. ☐ Fazer trabalho voluntário 193. ☐ Assistir comédia <i>stand-up</i> no YouTube 194. ☐ Trabalhar no jardim 195. ☐ Participar de uma apresentação pública (p. ex., um “flash mob”) 196. ☐ Manter um blog	197. ☐ Lutar por uma causa 198. ☐ Realizar experimentos 199. ☐ Expressar o meu amor a alguém 200. ☐ Participar de excursões, passeios na natureza, explorar (sair das rotas conhecidas, cavernismo) 201. ☐ Coletar objetos naturais (alimentos ou frutas silvestres, troncos) 202. ☐ Ir ao centro da cidade ou a um <i>shopping center</i> 203. ☐ Ir a uma feira, carnaval, circo, jardim zoológico ou parque de diversões 204. ☐ Ir à biblioteca 205. ☐ Juntar-se ou formar uma banda 206. ☐ Aprender a fazer algo novo 207. ☐ Ouvir os sons da natureza 208. ☐ Observar a lua ou as estrelas 209. ☐ Trabalhar ao ar livre (cortar ou fazer lenha, trabalho agrícola) 210. ☐ Participar de esportes organizados (beisebol, futebol, <i>frisbee</i>, handebol, <i>paddle</i>, <i>squash</i>, tênis, voleibol, etc.) 211. ☐ Jogar na areia, em um córrego, na grama; chutar folhas, seixos, etc. 212. ☐ Participar de manifestações sobre condições sociais, políticas ou ambientais 213. ☐ Ler revistas em quadrinhos 214. ☐ Ler obras sacras 215. ☐ Reorganizar ou redecorar meu quarto ou casa 216. ☐ Vender ou trocar algo 217. ☐ Andar de <i>snowmobile/buggy</i>/ATV 218. ☐ Redes sociais 219. ☐ Imersão na banheira 220. ☐ Aprender ou falar outro idioma 221. ☐ Falar ao telefone 222. ☐ Compor canções ou fazer arranjos musicais 223. ☐ Fazer compras em brechós 224. ☐ Usar computadores 225. ☐ Visitar pessoas que estão doentes, encerradas ou em apuros

Outro: _____

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 17



(Fichas de tarefas de regulação emocional 9, 11–11B, 13; p. 293-294-300, 302)

Acumulando emoções positivas: longo prazo

Acumule emoções positivas em longo prazo para construir uma “vida que vale a pena ser vivida”.

Ou seja, faça mudanças em sua vida para que atividades prazerosas ocorram no futuro.

Passo 1. Evite evitar.

Comece agora a fazer o que é necessário para construir a vida que você quer. Se não tem certeza sobre o que fazer, siga os passos a seguir.

Passo 2. Identifique valores que são importantes para você.

PERGUNTE: Quais valores são realmente importantes para mim em minha vida?

Exemplos: Ser produtivo; fazer parte de um grupo; tratar bem os outros; estar em boa forma física.

Passo 3. Identifique um valor a aperfeiçoar agora.

PERGUNTE: O que é realmente importante, neste exato momento, melhorar em minha vida?

Exemplo: Ser produtivo.

Passo 4. Identifique algumas metas relacionadas a esse valor.

PERGUNTE: Quais metas específicas em que eu posso trabalhar que farão deste valor parte de minha vida?

Exemplos: Conseguir um emprego em que eu possa fazer algo útil.

Ser mais ativo no acompanhamento de tarefas importantes em casa.

Encontrar um trabalho voluntário em que eu empregue as habilidades que já tenho.

Passo 5. Escolha uma meta para melhorar.

Levante prós e contras, se necessário, para selecionar uma meta para trabalhar.

Exemplo: Obter um emprego no qual eu possa fazer algo útil.

Passo 6. Identifique pequenos passos práticos em direção à sua meta.

PERGUNTE: Quais pequenos passos posso dar para alcançar minha meta?

Exemplos: Visitar lugares e procurar vagas de emprego na internet na minha área.

Candidatar-se para empregos em lugares nos quais eu quero trabalhar.

Elaborar um *curriculum vitae*.

Verificar os benefícios em lugares nos quais gostaria de trabalhar.

Passo 7: Dê o primeiro passo agora.

Exemplo: Entrar na internet e verificar os empregos oferecidos em minha área.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 18 (p. 1 de 3)



(Fichas de tarefas de regulação emocional 10, 12, 13)

Lista de valores e prioridades

Em minha mente sábia, acredito ser importante:

☐ **A. Cuidar dos relacionamentos**

1. ☐ Reparar antigos relacionamentos.
2. ☐ Ir em busca de novos relacionamentos.
3. ☐ Melhorar atuais relacionamentos.
4. ☐ Terminar relacionamentos destrutivos.
- ☐ Outro: _____

☐ **B. Fazer parte de um grupo.**

5. ☐ Ter relacionamentos próximos e gratificantes.
6. ☐ Ter um senso de pertencimento.
7. ☐ Receber afeição e amor.
8. ☐ Envolver-se e ter intimidade com outras pessoas; ter e manter amigos próximos.
9. ☐ Ter uma família; manter a proximidade e passar tempo com familiares.
10. ☐ Ter pessoas para fazer coisas juntos.
- ☐ Outro: _____

☐ **C. Ser poderoso e capaz de influenciar outras pessoas.**

11. ☐ Ter autoridade para aprovar ou desaprovar o que as pessoas fazem ou controlar como os recursos são usados.
12. ☐ Ser um líder.
13. ☐ Ganhar muito dinheiro.
14. ☐ Ser respeitado pelos outros.
15. ☐ Ser visto pelos outros como bem-sucedido; tornar-se conhecido; obter reconhecimento e *status*.
16. ☐ Competir com êxito com outras pessoas.
17. ☐ Ser popular e aceito.
- ☐ Outro: _____

☐ **D. Realizar coisas na vida.**

18. ☐ Alcançar metas importantes; envolver-se em empreendimentos que acredito serem importantes.
19. ☐ Ser produtivo.
20. ☐ Trabalhar em prol de metas; esforçar-se.
21. ☐ Ser ambicioso.
- ☐ Outro: _____

(continua na próxima página)

Adaptada de Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1–65). New York: Academic Press. Copyright 1992 by Academic Press. Adaptada com permissão de Elsevier B.V.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 18 (p. 2 de 3)

☐ **E. Viver uma vida de prazer e satisfação.**

22. ☐ Divertir-se.
23. ☐ Procurar divertimento e atividades que dão prazer.
24. ☐ Ter tempo ocioso.
25. ☐ Apreciar o trabalho que faço.
☐ Outro: _____

☐ **F. Manter a vida repleta de eventos, relacionamentos e coisas emocionantes.**

26. ☐ Experimentar coisas novas e diferentes na vida.
27. ☐ Ser ousado e buscar aventuras.
28. ☐ Ter uma vida excitante.
☐ Outro: _____

☐ **G. Comportar-se respeitosamente.**

29. ☐ Ser humilde e modesto; não chamar atenção para mim mesmo.
30. ☐ Seguir as tradições e os costumes; ter comportamento adequado.
31. ☐ Obedecer e seguir regras.
32. ☐ Tratar bem os outros.
☐ Outro: _____

☐ **H. Ser autodirigido.**

33. ☐ Seguir meu próprio caminho na vida.
34. ☐ Ser inovador, pensar em novas ideias e ser criativo.
35. ☐ Tomar minhas próprias decisões e ser livre.
36. ☐ Ser independente; cuidar de mim e daqueles pelos quais sou responsável.
37. ☐ Ter liberdade de pensamento e ação; ser capaz de agir de acordo com meus próprios termos e prioridades.
☐ Outro: _____

☐ **I. Ser uma pessoa espiritualizada.**

38. ☐ Dar espaço para a espiritualidade; viver a vida de acordo com princípios espirituais.
39. ☐ Praticar uma religião ou credo.
40. ☐ Aperfeiçoar a autocompreensão, minha missão pessoal e a verdadeira finalidade na vida.
41. ☐ Identificar e fazer a vontade de Deus (ou um ente superior) e descobrir significado na vida.
☐ Outro: _____

☐ **J. Manter-se seguro.**

42. ☐ Viver em um ambiente seguro e protegido.
43. ☐ Ser saudável e ter boa condição física.
44. ☐ Ter uma renda fixa que atenda às minhas necessidades e às de minha família.
☐ Outro: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 18 (p. 3 de 3)

☐ **K. Reconhecer a bondade universal de todas as coisas.**

45. ☐ Ser justo, tratar as pessoas da mesma maneira e oferecer oportunidades iguais.
46. ☐ Compreender pessoas diferentes; ter mente aberta.
47. ☐ Estimar a natureza e o meio ambiente
- ☐ Outro: _____

☐ **L. Contribuir para a comunidade mais ampla.**

48. ☐ Ajudar as pessoas e os necessitados; cuidar do bem-estar dos outros; aperfeiçoar a sociedade.
49. ☐ Ser leal aos amigos e dedicado às pessoas próximas; ser comprometido com um grupo que compartilha de minhas crenças, valores e princípios éticos.
50. ☐ Ser comprometido com uma causa ou grupo com uma finalidade mais ampla do que a minha.
51. ☐ Fazer sacrifícios pelos outros.
- ☐ Outro: _____

☐ **M. Trabalhar no autodesenvolvimento.**

52. ☐ Desenvolver uma filosofia pessoal de vida.
53. ☐ Aprender e fazer coisas desafiadoras que me ajudem a crescer e amadurecer como ser humano.
- ☐ Outro: _____

☐ **N. Ter integridade.**

54. ☐ Ser honesto, reconhecer e defender minhas crenças pessoais.
55. ☐ Ser uma pessoa responsável; cumprir minha palavra.
56. ☐ Ser corajoso ao encarar e viver a vida.
57. ☐ Ser uma pessoa que paga suas dívidas e repara danos que tenha cometido.
58. ☐ Aceitar a si próprio, aos outros e à vida como ela é; viver sem ressentimento.
- ☐ Outro: _____

☐ **O. Outro:** _____

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 19



(Fichas de tarefas de regulação emocional 12, 13; p. 301-302)

Construir maestria e antecipação

Construa maestria

1. Planeje fazer ao menos uma coisa por dia para construir um senso de realização.
Exemplo: _____
2. Planeje para o sucesso, não para o fracasso.
 - Faça algo difícil, mas possível.
3. Aumente gradualmente a dificuldade ao longo do tempo.
 - Se a primeira tarefa é difícil demais, faça algo mais fácil na próxima vez.
4. Procure um desafio.
 - Se a tarefa for *fácil* demais, experimente algo mais difícil na próxima vez.

Antecipe

1. **Descreva** a situação que tende a provocar comportamento-problema.
 - Verifique os fatos. Seja específico ao descrever a situação.
 - Nomeie as emoções e ações que tendem a interferir no uso de suas habilidades.
2. **Decida** quais habilidades de enfrentamento ou de solução de problemas você quer usar na situação.
 - Seja específico. Escreva detalhadamente como você vai lidar com a situação e com suas emoções e impulsos de ação.
3. **Imagine a situação** em sua cabeça o mais vividamente possível.
 - Imagine-se NA situação AGORA, e não assistindo à situação.
4. **Ensaie em sua mente um enfrentamento efetivo.**
 - Ensaie em sua mente exatamente o que você pode fazer para enfrentar a situação de modo efetivo.
 - Ensaie suas ações, seus pensamentos, o que você diz e como o diz.
 - Ensaie o enfrentamento efetivo de novos problemas que apareçam.
 - Ensaie o enfrentamento efetivo de sua tragédia mais temida.
5. **Pratique o relaxamento *depois* de ensaiar.**

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 20



(Fichas de tarefas de regulação emocional 9, 14; p. 293-294, 303)

Cuidar de sua mente cuidando de seu corpo

Lembre-se das seguintes habilidades.

1. Cuidar da saúde (prevenir e tratar doenças físicas).	Cuide do seu corpo. Consulte um médico quando necessário.
2. Equilibrar a alimentação.	Não coma nem demais nem de menos. Alimente-se regularmente e com plena atenção durante o dia. Mantenha-se distante de alimentos que fazem você se sentir excessivamente emotivo.
3. Balancear o sono.	Tente dormir 7 a 9 horas por noite, ou ao menos a quantidade de sono que lhe ajude a se sentir bem. Mantenha um padrão de sono consistente, especialmente se você está tendo dificuldade dormindo.
4. Fazer exercícios físicos	Faça algum tipo de exercício físico todo dia. Tente acumular 20 minutos de exercício diário.
5. Evitar substâncias que alterem o humor.	Não consuma drogas ilícitas e use álcool moderadamente (ou não use).

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 20A

(Ficha de tarefas de regulação emocional 14A; p. 304-306)

Protocolo para lidar com pesadelos, passo a passo

Quando pesadelos o impedem de dormir

1. Primeiro, pratique relaxamento, imagens mentais agradáveis e estratégias de enfrentamento para assegurar-se de que você está pronto para mudar seus pesadelos.

Faça relaxamento progressivo, respiração compassada e/ou exercícios de mente sábia; ouça música ou imagens mentais orientadas; revise as habilidades de tolerância ao mal-estar de sobrevivência a crises.

2. Escolha um pesadelo recorrente no qual você gostaria de trabalhar.

Esse será o seu pesadelo-alvo. Selecione um que você pode manejar agora. Adie pesadelos traumáticos até que se sinta preparado para trabalhar com eles – ou, caso escolha um pesadelo de natureza traumática, pule o passo 3.

3. Escreva seu pesadelo-alvo.

Inclua descrições sensoriais (visões, odores, sons, sabores, etc.). Também inclua pensamentos, sentimentos e pressupostos sobre si mesmo durante o sonho.

4. Escolha um desfecho alternativo para o pesadelo.

A mudança deve ocorrer ANTES que algo traumático ou ruim aconteça com você ou outros no pesadelo. Essencialmente, você quer encontrar uma alteração que impeça que o mau desfecho do pesadelo usual ocorra. Escreva um final que lhe dê uma sensação de paz quando você acordar.

Nota: As alterações em um pesadelo podem ser muito incomuns e fora do comum (p. ex., você poderia se tornar uma pessoa com superpoderes capaz de proteger-se ou combater agressores). Desfechos alternativos podem incluir pensamentos, sentimentos ou pressupostos sobre você mesmo.

5. Escreva todo o pesadelo com as alterações.

6. FAÇA ENSAIO ENCOBERTO e RELAXAMENTO todas as noites antes de ir dormir.

Ensaie o pesadelo *alterado*, visualizando todo o sonho com alterações a cada noite, *antes* de praticar as técnicas de relaxamento.

7. FAÇA ENSAIO ENCOBERTO e RELAXAMENTO durante o dia.

Visualize todo o sonho com a alteração e pratique o relaxamento com a máxima frequência possível durante o dia.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 20B

(Ficha de tarefas de regulação emocional 14B; p. 307)

Protocolo de higiene do sono

Quando você não consegue dormir, o que fazer em vez de ruminar

AUMENTAR A PROBABILIDADE DE REPOUSO/SONO:

1. **Desenvolva e siga um horário regular de sono, inclusive nos fins de semana.** Deite-se e levante-se à mesma hora todos os dias, bem como evite sonecas de mais de 10 minutos durante o dia.
2. **Não use sua cama durante o dia** para coisas como assistir televisão, falar ao telefone ou ler.
3. **Evite** cafeína, nicotina, álcool, refeições pesadas e exercícios tarde do dia antes de ir dormir.
4. **Quando preparado para dormir, apague a luz e mantenha o quarto em silêncio e em uma temperatura confortável e relativamente fresca.** Experimente um cobertor elétrico se estiver com frio; coloque os pés para fora do cobertor ou ligue um ventilador se estiver com calor; use uma máscara de dormir, protetores de ouvido ou ligue uma máquina de “ruído branco” caso necessário.
5. **Dê a si mesmo de 30 a, no máximo, 60 minutos para adormecer.** Se não funcionar, avalie se você está calmo, ansioso (mesmo que apenas com “ansiedade subjacente”) ou ruminando.
6. **NÃO CATASTROFIZE.** Lembre-se que você precisa descansar e objetive o devaneio (i.e., o estado de sono) e repouso do cérebro. Venda a si mesmo a ideia de que ficar acordado não é uma tragédia. Não decida encerrar a noite de sono e levantar-se para o “dia”.

SE VOCÊ ESTÁ CALMO, MAS PLENAMENTE DESPERTO:

7. **Levante-se; vá para outra peça e leia um livro** ou faça outra atividade que não o desperte ainda mais. Quando começar a se sentir cansado e/ou sonolento, volte à leitura.
8. **Tente um lanche leve** (p. ex., uma maçã).

SE VOCÊ ESTÁ ANSIOSO OU RUMINANDO:

9. **Use a habilidade TIP da água fria. Volte para a cama e aplique a habilidade TIP de respiração compassada.**
(Ver a Ficha de tolerância ao mal-estar 6: Habilidades TIP: alterando sua fisiologia corporal.)
10. **Experimente a prática de meditação de 9-0.** Inspire profundamente e expire com lentidão, dizendo mentalmente o número 9. Na próxima expiração, diga 8; depois, diga 7; e assim por diante até chegar na expiração dizendo 0. Depois recomece, mas dessa vez inicie com 8 (em vez de 9) ao expirar, seguido de 7 até chegar ao 0. Depois inicie com 6 ao expirar, e assim por diante até 0. Depois inicie com 5, depois com 4 até chegar ao início com 1. (Se você se perder, inicie com o último número de que se lembra.) Continue até adormecer.
11. **Concentre-se na sensação corporal** da ruminação (que é, com frequência, a fuga de sensações emocionais).
12. **Tranquelize-se**, reafirmando que preocupações no meio da noite são apenas “pensamentos do meio da noite” e que, de manhã, você irá pensar e se sentir de maneira diferente.
13. **Leia um romance emocionalmente absorvente** por alguns minutos até você se sentir um pouco cansado. Depois, pare de ler, feche os olhos e tente continuar o romance em sua cabeça.
14. **Se a ruminação não parar**, siga essas diretrizes: “Se é passível de resolução, resolva-o. Se é impossível resolver, aprofunde-se na preocupação até a ‘tragédia’ – o pior desfecho que você puder imaginar – e, depois, imagine enfrentar a tragédia antecipadamente”.

(Ver a Ficha de regulação emocional 19: construa maestria e antecipação)

Se nada mais funcionar, com os olhos fechados, ouça uma rádio pública com volume baixo (use fones de ouvido se necessário). Uma rádio pública é uma boa escolha para isso, pois existe pouca oscilação no tom e no volume de voz dos radialistas.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas para manejar emoções
realmente difíceis*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 21

(Fichas de tarefas de regulação emocional 15, 16; p. 311-312)

Visão geral: manejaando emoções realmente difíceis

MINDFULNESS DE EMOÇÕES ATUAIS

Suprimir emoções aumenta o sofrimento.

Mindfulness das emoções atuais é o caminho para a liberdade emocional.

MANEJANDO EMOÇÕES EXTREMAS

Às vezes, a excitação emocional é tão forte que você não consegue usar habilidades, principalmente aquelas que são complicadas ou exigem reflexão de sua parte.

Este é um ponto de quebra de habilidades.

Habilidades de sobrevivência a crises são necessárias.

ANTECIPANDO FATORES QUE INTERFEREM NA SOLUÇÃO DE PROBLEMAS E REVISÃO

Existem muitas maneiras de modificar emoções.

Pode ser útil ter uma lista de habilidades importantes a considerar quando você não se lembra das habilidades de que necessita para regular suas emoções.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 22



(Ficha de tarefas de regulação emocional 15; p. 311)

***Mindfulness* das emoções atuais: deixando o sofrimento emocional passar**

OBSERVE SUA EMOÇÃO

- Recue e apenas observe sua emoção.
- Experimente sua emoção apenas como uma ONDA, que vem e vai.
- Agora, imagine-se surfando sobre a onda de emoção.
- Tente não BLOQUEAR ou SUPRIMIR a emoção.
- Não tente SE LIVRAR ou SE AFASTAR da emoção.
- Não tente MANTER a emoção por perto.
- Não se AFERRE a ela.
- Não a amplifique.

PRATIQUE *MINDFULNESS* DE SENSações CORPORAIS

- Observe EM QUE PARTE do seu corpo você está sentindo sensações emocionais.
- Vivencie as SENSações o mais plenamente possível.
- Observe QUANTO TEMPO leva para que a emoção diminua.

LEMBRE-SE: VOCÊ NÃO É SUA EMOÇÃO

- Não AJA necessariamente de acordo com sua emoção.
- Lembre-se das ocasiões em que você se sentiu DIFERENTE.

PRATIQUE AMAR SUA EMOÇÃO

- RESPEITE sua emoção.
- Não JULGUE sua emoção.
- Pratique ESTAR DISPOSTO.
- ACEITE radicalmente sua emoção.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 23

Manejando emoções extremas

Siga essas sugestões quando a excitação emocional for muito **ALTA** – tão forte que a capacidade de usar suas habilidades entra em colapso.

Primeiro, observe e descreva que você está em seu **PONTO DE QUEBRA DE HABILIDADES**:

- ☐ Seu mal-estar é extremo.
- ☐ Você está sobrecarregado.
- ☐ Você não consegue concentrar sua emoção em nada que não a própria emoção.
- ☐ Sua mente apaga; seu cérebro deixa de processar informações.
- ☐ Você é incapaz de resolver problemas ou usar habilidades complexas.

Agora verifique os fatos. Você está realmente “desmoronando” neste nível de mal-estar?

Se a resposta é não, **USE SUAS HABILIDADES**.

Se a resposta é sim, passe para o Passo 1: Você está em seu **PONTO DE QUEBRA DE HABILIDADES**.

Passo 1. Use habilidades de sobrevivência a crises para reduzir sua excitação:
(Ver *Fichas de tolerância ao mal-estar 6-9A*.)

- Mude a fisiologia corporal com habilidades TIP.
- DISTRAIA-SE de eventos emotivos.
- ACALME-SE por meio dos cinco sentidos.
- APERFEIÇOE o momento em que você está.

Passo 2. Retorne a *mindfulness* de emoções atuais.
(Ver *Ficha de regulação emocional 22*.)

Passo 3. Experimente outras habilidades de regulação emocional (se necessário).

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 24 (p. 1 de 2)

(Ficha de tarefas de regulação emocional 16; p. 312)

Antecipando fatores que interferem na solução de problemas nas habilidades de regulação emocional: quando o que você está fazendo não está funcionando**1****VERIFIQUE SUA SENSIBILIDADE BIOLÓGICA**

- PERGUNTE: Sou biologicamente mais vulnerável?
Tenho alguma doença ou mal-estar físico não tratado?
Estou desequilibrado na alimentação, uso de drogas, sono, exercício?
Tomei os medicamentos como prescritos?
- TRABALHE em suas habilidades SABER.
 1. Cuide de doenças e mal-estar físico.
 2. Tome medicamentos como prescritos. Verifique se outros são necessários.
 3. Tente outra vez.

2**VERIFIQUE SUAS HABILIDADES**

- REVISE o que você tentou.
Você experimentou uma habilidade com chance de ser efetiva?
Você seguiu as instruções à risca?
- APERFEIÇOE suas habilidades.
 1. Revise e experimente outras habilidades.
 2. Procure orientação se necessário.
 3. Tente outra vez.

3**VERIFIQUE A PRESENÇA DE REFORÇOS**

- PERGUNTE: Minhas emoções...
COMUNICAM uma mensagem importante ou influenciam as pessoas a fazer coisas?
MOTIVAM-ME a fazer coisas que considero importantes?
VALIDAM minhas crenças ou minha identidade?
PARECEM BOAS?
- EM CASO AFIRMATIVO:
 1. Pratique habilidades de efetividade interpessoal para se comunicar.
 2. Trabalhe para encontrar novos reforços.
 3. Pratique autovalidação.
 4. Faça PRÓS E CONTRAS para modificar emoções.
(Ver Ficha de tarefas de regulação emocional 1.)

(continua na próxima página)

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 24 (p. 2 de 2)

4

VERIFIQUE SEU HUMOR

- PERGUNTE: Estou dedicando o tempo e o esforço necessários para resolver meu problema?
- EM CASO NEGATIVO:
 1. Levante PRÓS E CONTRAS de trabalhar arduamente nas habilidades.
 2. Pratique ACEITAÇÃO RADICAL e habilidades de ESTAR DISPOSTO.
 3. Pratique habilidades de *mindfulness* de PARTICIPAR e EFETIVIDADE. (Ver Fichas de *mindfulness* 4 e 5.)

5

VERIFIQUE SUA SOBRECARGA EMOCIONAL

- PERGUNTE: Estou abalado demais para usar habilidades completas?
- EM CASO AFIRMATIVO, pergunte: Os problemas com os quais estou me preocupando podem ser facilmente resolvidos agora?
 - EM CASO AFIRMATIVO, faça SOLUÇÃO DE PROBLEMAS. (Ver Fichas de *regulação emocional* 9, 12.)
 - EM CASO NEGATIVO, pratique *mindfulness* de EMOÇÕES ATUAIS. (Ver Ficha de *regulação emocional* 22.)
- SE suas emoções estão fortes demais para você pensar direito:
 - Aplique as habilidades TIP. (Ver Ficha de *tolerância ao mal-estar* 5.)

6

VERIFIQUE A PRESENÇA DE MITOS QUE ATRAPALHAM

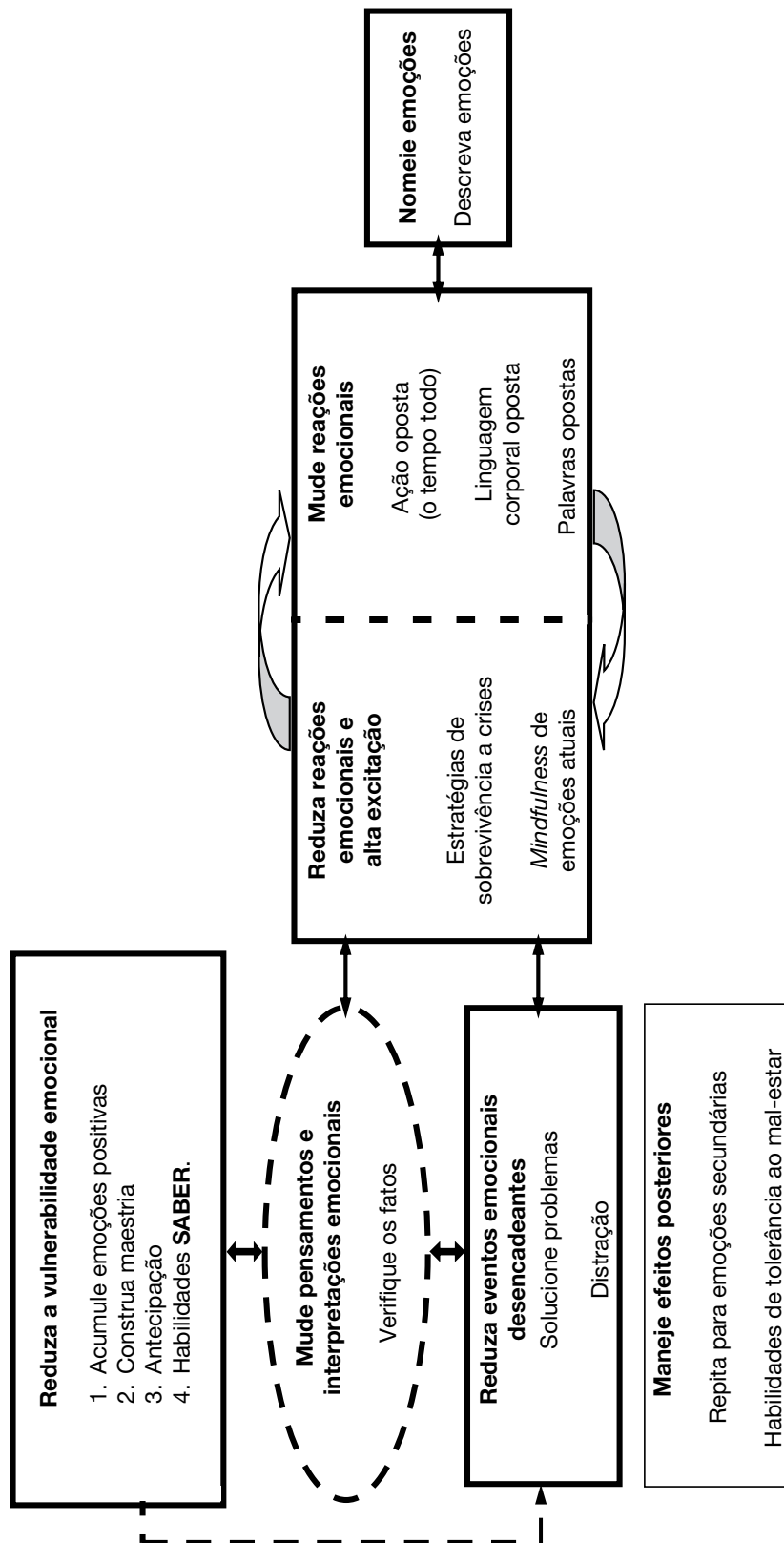
- VERIFIQUE:

Mitos de crítica às emoções (p. ex., “Algumas emoções são estúpidas”, “Existe uma maneira certa de se comportar em toda situação”)?

Crenças de que emoções e identidade são a mesma coisa (p. ex., “Minhas emoções são quem eu sou”)?
- EM CASO AFIRMATIVO:
 1. Verifique os fatos
 2. Desafie mitos.
 3. Pratique pensar de maneira isenta.

FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 25

Revisão de habilidades de regulação emocional



.....

Fichas de tarefas de regulação emocional

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 1

(Ficha de regulação emocional 1; p. 205)

Prós e contras de modificar emoções

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

NOME DA EMOÇÃO: _____ **INTENSIDADE (0-100) Antes:** _____ **Depois:** _____

Preencha esta ficha quando estiver tendo dificuldades com:

- Tentar decidir se trabalha na mudança de emoções não efetivas.
- Sentir-se não disposto/recusar-se a abandonar a mente emocional.
- Decidir se trabalha para reduzir suas reações emocionais a eventos específicos.
- Sentir-se ameaçado sempre que pensa em deixar as emoções passarem.
- Sem vontade para ser efetivo.

Ao preencher esta ficha de tarefas, pense sobre as seguintes questões:

- Viver em mente emocional está lhe ajudando (sendo efetivo) ou não (não sendo efetivo)?
- Recusar-se a regular suas próprias emoções criará um novo problema para você?
- Reduzir emoções fortes imediatas tende a aumentar ou a diminuir sua liberdade?
- Estar apegado a suas emoções sobre uma situação é útil ou não?
- Trabalhar para reduzir sua emoção exige esforço demais?

Faça uma lista de prós e contras de modificar a emoção com a qual está tendo dificuldade.

Faça outra lista de prós e contras de *não modificar* sua emoção.

Prós	Permanecer na mente emocional, agir emocionalmente	Regular emoções e ações emocionais
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
Contras	Permanecer na mente emocional, agir emocionalmente	Regular emoções e ações emocionais
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

O que você decidiu fazer a respeito de sua emoção? _____

Essa é a melhor decisão (em mente sábia)? _____

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas de tarefas para identificar,
entender e nomear emoções*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 2

(Ficha de regulação emocional 3; p. 210)

Descobrimo o que minhas emoções estão fazendo por mim

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Selecione uma reação emocional atual ou recente e preencha tanto desta ficha quanto possível. Caso o evento que desencadeou a emoção na qual está trabalhando tenha sido uma emoção anterior (p. ex., sentir medo fez você ficar com raiva de si mesmo), então preencha uma segunda ficha de tarefas para aquela primeira emoção. Se precisar de mais espaço, escreva no verso da folha. Lembre-se de usar suas habilidades de descrição para cada pergunta.

NOME DA EMOÇÃO: _____ **INTENSIDADE (0-100):** _____

Descreva o evento desencadeante

O que aconteceu para desencadear essa emoção?

Descreva a motivação para a ação

O que minha emoção estava me motivando e preparando para fazer? (Havia um problema que minha emoção estava me fazendo resolver, superar ou evitar?) Qual função ou meta minha emoção atendia?

Descreva a comunicação aos outros

Qual foi minha expressão facial? Postura? Gestos? Palavras? Ações?

Qual mensagem minha emoção transmitiu aos outros (mesmo que eu não pretendesse transmitir a mensagem)?

Como minha emoção influenciou os outros (mesmo que eu não pretendesse influenciá-los)? O que as outras pessoas fizeram ou disseram em consequência de minha expressão emocional ou ações?

Descreva a comunicação a si mesmo

O que minha emoção me informou?

Quais fatos eu poderia conferir para ter certeza de que a mensagem que minhas emoções estavam me mandando era correta?

Quais fatos eu chequei?

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 2A

(Ficha de regulação emocional 3; p. 210)

Exemplo: descobrindo o que minhas emoções estão fazendo por mim

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Selecione uma reação emocional atual ou recente e preencha tanto desta ficha quanto possível. Caso o evento que desencadeou a emoção na qual está trabalhando tenha sido uma emoção anterior (p. ex., sentir medo fez você ficar com raiva de si mesmo), então preencha uma segunda ficha de tarefas para aquela primeira emoção. Se precisar de mais espaço, escreva no verso da folha. Lembre-se de usar suas habilidades de descrição para cada pergunta.

NOME DA EMOÇÃO: Vergonha e Culpa **INTENSIDADE (0-100):** 80

Evento desencadeante

O que aconteceu para desencadear essa emoção?

Eu deixei a panela da minha colega no fogo e me esqueci. A panela ficou destruída. Daí eu a joguei fora sem contar para minha amiga.

Motivação para ação

O que minha emoção estava me motivando e preparando para fazer? (Havia um problema que minha emoção estava me fazendo resolver, superar ou evitar?) Qual função ou meta minha emoção atendia?

Minha emoção estava me motivando a me esquivar de minha amiga, me esconder. Possivelmente a função era fazer eu mudar esse comportamento. A emoção também estava funcionando para fazer eu tentar esconder que destruí a panela.

Influenciar minha amiga a parar de ficar brava comigo.

Comunicação aos outros

Qual foi minha expressão facial? Postura? Gestos? Palavras? Ações?

Meus olhos olhavam para baixo. Meus lábios estavam virados para baixo. Eu estava um pouco curvada e sutilmente evitava minha amiga. Não disse nada. Coloquei as mãos em minha testa.

Qual mensagem minha emoção transmitiu aos outros (mesmo que eu não pretendesse transmitir a mensagem)?

Acho que minha amiga percebeu que eu me senti mal.

Como minha emoção influenciou os outros (mesmo que eu não pretendesse influenciá-los)? O que as outras pessoas fizeram ou disseram em consequência de minha expressão emocional ou ações?

Minha amiga tentou me fazer falar. Eu acho que isso a influenciou a parar de gritar comigo e a ser mais gentil.

Comunicação a mim mesmo

O que minha emoção me informou?

O que fiz foi errado. Eu me senti mal, pois decepcionei minha amiga. Eu estraguei tudo, e agora ela jamais vai confiar ou gostar de mim.

Quais fatos eu poderia conferir para ter certeza de que a mensagem que minhas emoções estavam me mandando era correta?

Eu poderia me perguntar se o que fiz poderia causar minha expulsão da casa/amizade. Poderia tentar descobrir se o que fiz transgrediu minha própria mente sábia/clara, código moral, valores. Poderia perguntar a ela: Eu destruí o relacionamento? Ela vai me expulsar? Parar de fazer coisas comigo? Eu também poderia perguntar o que poderia fazer que lhe ajudaria a confiar em mim outra vez.

Que fatos eu conferi?

Eu me senti mal por queimar a panela – mas não era uma questão de código moral ou valores até eu tentar esconder que tinha feito isso. Esse comportamento realmente foi contra minha mente sábia. Perguntei à minha amiga se ela me odiava agora, e ela disse que não. Perguntei se havia alguma coisa que eu podia fazer para resolver a situação, e ela me pediu para comprar uma panela nova, e fiz isso.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 2B

(Ficha de regulação emocional 3; p. 210)

Diário de emoções

Nome: _____ Semana de início: _____

Registre uma emoção (seja a emoção mais forte do dia, a que mais durou, a que foi mais dolorosa ou aquela que lhe causou mais problema). Analise-a. Preencha uma ficha de observar e descrever emoções (Ficha de tarefas de regulação emocional 4 ou 4A) se necessário, além deste diário.

Emoções	Motivam	Comunicam aos outros			Comunicam a mim	
		Como minha emoção se expressou aos outros (minha aparência não verbal, minhas palavras, minhas ações)?	Que mensagem minha emoção expressou aos outros?	Qual foi o efeito de minha emoção nos outros?	O que minha emoção estava me informando?	Como eu conferi os fatos?
Nome da emoção	O que minha emoção me motivou a fazer (i.e., que meta minha emoção serviu)?					

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 2C

(Ficha de regulação emocional 3; p. 210)

Exemplo: diário de emoções

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Registre uma emoção (seja a emoção mais forte do dia, a que mais durou, a que foi mais dolorosa ou aquela que lhe causou mais problema). Analise-a. Preencha uma ficha de observar e descrever emoções (Ficha de tarefas de regulação emocional 4 ou 4A) se necessário, além deste diário.

Emoções	Motivam	Comunicam aos outros			Comunicam a mim	
		Como minha emoção se expressou aos outros (minha aparência não verbal, minhas palavras, minhas ações)?	Que mensagem minha emoção expressou aos outros?	Qual foi o efeito de minha emoção nos outros?	O que minha emoção estava me informando?	Como eu conferi os fatos?
Nome da emoção	O que minha emoção me motivava a fazer (i.e., que meta minha emoção serviu)?					
Medo/ansiedade	Não ir ao grupo de treinamento de habilidades.	Eu não fui ao grupo.	Aquele grupo não era importante para mim.	(1) Eles me ligaram para me encorajar a ir. (2) Eles se perguntaram se eu me comprometo. (3) Eles podem estar interessados.	Aquele grupo é inseguro.	Eu não conferi. Poderia ter avaliado se minha vida, saúde ou bem-estar estavam em perigo. Eu poderia ter levantado os prós e os contras de frequentar o grupo.
Vergonha	Ficar na minha, não chamar atenção sobre mim mesma. Eu queria ir para casa depois da festa no trabalho.	Eu não fiz muito contato visual, não disse muita coisa ou iniciei conversa, também pouco fiz algo para atrair atenção.	Existem várias possibilidades: (1) eu quero ficar em paz; (2) estou me sentindo mal.	A maioria das pessoas no trabalho me deixou em paz. Uma pessoa tentou conversar comigo, mas desistiu.	Que eu não era interessante, um fracasso com nada a contribuir.	Eu tentei recordar momentos em que as pessoas me ouviam. Tentei conversar com outras pessoas e observar se elas pareciam interessadas.
Tristeza	Retrair-se. Isolar-se. Chorar.	Minha expressão era abatida. Minha boca virada para baixo. Eu estava chorosa. Conte para uma pessoa que eu estava triste.	Que eu estava triste.	(1) Meu namorado se aproximou, me acalmou e me convidou para sentar-se a seu lado. (2) Algumas pessoas me evitaram.	Estou tão triste. Estou sozinha. Ninguém se importa.	Eu estendi a mão e observei se alguém respondia. Pensei sobre um tempo em que eu não me sentia triste.

De Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 3 (p. 1 de 2)

(Ficha de regulação emocional 4A; p. 212)

Mitos sobre emoções

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Para cada mito, escreva uma contestação que faz sentido para você. Embora a contestação possa fazer muito sentido, tente sugerir outra ou reescrever a já sugerida em suas próprias palavras.

1. Existe uma maneira certa de sentir em cada situação.
Contestação: Cada pessoa responde de maneira diferente a uma situação. Não existe maneira correta.
Minha contestação: _____
2. Mostrar aos outros que eu estou me sentindo mal é uma fraqueza.
Contestação: Deixar que os outros saibam que eu estou me sentindo mal é uma forma saudável de comunicação.
Minha contestação: _____
3. Sentimentos negativos são ruins e destrutivos.
Contestação: Sentimentos negativos são respostas naturais. Eles nos ajudam a criar uma melhor compreensão da situação.
Minha contestação: _____
4. Ser emotivo significa estar fora de controle.
Contestação: Ser emotivo significa ser um ser humano normal.
Minha contestação: _____
5. Algumas emoções são estúpidas.
Contestação: Toda emoção indica como estou me sentindo em uma determinada situação. Todas as emoções são úteis para me ajudar a compreender o que estou vivenciando.
Minha contestação: _____
6. Todas as emoções dolorosas são resultado de uma má atitude.
Contestação: Todas as emoções dolorosas são respostas naturais a alguma coisa.
Minha contestação: _____
7. Se os outros não aprovam meus sentimentos, eu obviamente não deveria me sentir como me sinto.
Contestação: Eu tenho todo o direito de me sentir como me sinto, independentemente do que os outros pensam.
Minha contestação: _____
8. As outras pessoas são quem melhor pode julgar como eu estou me sentindo.
Contestação: Eu sou quem melhor pode julgar como eu me sinto. Os outros só podem imaginar como eu me sinto.
Minha contestação: _____
9. Emoções dolorosas não são importantes e devem ser ignoradas.
Contestação: Emoções dolorosas podem ser sinais de aviso me informando que uma situação em que me encontro não é boa.
Minha contestação: _____

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 3 (p. 2 de 2)

10. Emoções extremas lhe levam muito mais longe do que tentar regular suas emoções.
Contestação: Emoções extremas com frequência podem trazer problemas para mim e para outras pessoas. Se uma emoção não é efetiva, a regulação emocional é uma boa ideia.
Minha contestação: _____
11. A criatividade requer emoções intensas, muitas vezes fora de controle.
Contestação: Eu posso estar no controle de minhas emoções e ser criativo.
Minha contestação: _____
12. Drama é legal.
Contestação: Posso ser dramático e regular minhas emoções.
Minha contestação: _____
13. É inautêntico tentar modificar minhas emoções.
Contestação: Mudar é intrinsecamente autêntico; faz parte da vida.
Minha contestação: _____
14. A verdade emocional é o que conta, não a verdade factual.
Contestação: Tanto o sentir emocional como os fatos importam.
Minha contestação: _____
15. As pessoas devem fazer o que quer que gostem de fazer.
Contestação: Fazer o que estou com vontade de fazer pode não ser efetivo.
Minha contestação: _____
16. Agir em conformidade com suas emoções é a marca de um indivíduo verdadeiramente livre.
Contestação: A pessoa verdadeiramente livre é capaz de regular as emoções.
Minha contestação: _____
17. Minhas emoções constituem quem eu sou.
Contestação: Emoções são um componente da minha pessoa, mas não a totalidade de quem eu sou.
Minha contestação: _____
18. Minhas emoções são o motivo pelo qual as pessoas me amam.
Contestação: As pessoas vão continuar me amando se eu regular minhas emoções.
Minha contestação: _____
19. Emoções podem acontecer sem motivo algum.
Contestação: Todas as coisas no mundo têm uma causa.
Minha contestação: _____
20. Devemos sempre confiar nas emoções.
Contestação: Às vezes podemos confiar nas emoções.
Minha contestação: _____
21. Outro mito: _____
Contestação: _____
Minha contestação: _____

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 4

(Fichas de regulação emocional 5, 6; p. 213-223)

Observando e descrevendo emoções

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Selecione uma reação emocional atual ou recente e preencha tanto desta ficha quanto possível. Caso o evento que desencadeou a emoção na qual está trabalhando tenha sido uma emoção anterior (p. ex., sentir medo fez você ficar com raiva de si mesmo), então preencha uma segunda ficha de tarefas para aquela primeira emoção. Use a Ficha de regulação emocional 6 para ideias. Se precisar de mais espaço, escreva no verso da folha.

Fatores de vulnerabilidade: O que aconteceu antes que me deixou vulnerável ao evento desencadeante? Conte a história até o evento.	
Interpretação do evento: Pensamentos, crenças, pressupostos, avaliações? _____ _____ _____	Eventos desencadeantes: O que desencadeou a emoção? O que aconteceu nos minutos que antecederam a emoção? Apenas os fatos! _____ _____ _____
Mudanças biológicas faciais e corporais: O que eu estive ou estava sentindo em meu rosto e corpo? _____ _____ _____ Impulsos de ação O que eu sinto ou senti vontade de fazer? _____ _____ _____	Expressões Linguagem facial e corporal: Qual é ou foi minha expressão facial? Postura? Gestos? _____ _____ _____ Expressões com palavras: O que eu DISSE _____ _____ _____ Ações: O que eu FIZ _____ _____ _____
Nome da emoção _____ Intensidade (0-100) _____	
Pós-efeitos: Emoções, comportamento, pensamentos, etc.? _____ _____ _____	

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 4A

(Fichas de regulação emocional 5, 6; p. 213-223)

Observando e descrevendo emoções

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Selecione uma reação emocional atual ou recente e preencha tanto desta ficha quanto possível. Caso o evento que desencadeou a emoção na qual está trabalhando tenha sido uma emoção anterior (p. ex., sentir medo fez você sentir raiva de si mesmo), então preencha uma segunda ficha de tarefas para aquela primeira emoção. Use a Ficha de regulação emocional 6 para ideias. Se precisar de mais espaço, escreva no verso da folha.

NOME DA EMOÇÃO: _____ **INTENSIDADE (0-100)** _____

EVENTO DESENCADEANTE da minha emoção (quem, o quê, quando, onde): O que deflagrou a emoção?

FATORES DE VULNERABILIDADE: O que aconteceu antes que me deixou vulnerável ao evento desencadeante?

INTERPRETAÇÕES (crenças, pressupostos, avaliações) da situação:

MUDANÇAS e EXPERIÊNCIAS FACIAIS e CORPORAIS: O que eu estava sentindo em meu rosto e corpo?

IMPULSOS DE AÇÃO: O que eu senti vontade de fazer? O que eu quis dizer?

LINGUAGEM FACIAL E CORPORAL: Qual foi minha expressão facial? Postura? Gestos?

O que eu DISSE na situação (seja específico):

O que eu FIZ na situação (seja específico):

Quais PÓS-EFEITOS a emoção teve em mim (meu estado de espírito, outras emoções, comportamento, pensamentos, memória, corpo, etc.)?

.....

*Fichas de tarefas
para modificar respostas emocionais*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 5 (p. 1 de 2)

(Fichas de regulação emocional 8, 8A; p. 228-229)

Verifique os fatos

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

É difícil solucionar problemas de uma situação emocional se você não distinguir direito os fatos. É preciso primeiro entender qual é o problema para, então, resolvê-lo. Esta ficha lhe ajuda a descobrir se o que está causando sua emoção é o evento, sua interpretação dele ou ambos. Use suas habilidades *mindfulness* de observar e descrever. Observe os fatos e, depois, descreva o observado.

Passo 1 { **Pergunte: Que emoção eu quero mudar?**
NOME DA EMOÇÃO: _____ **INTENSIDADE (0-100) Antes:** ____ **Depois:** ____

Passo 2 { **Pergunte: Qual é o evento que desencadeia minha reação emocional?**
DESCREVA O EVENTO DESENCADEANTE: O que aconteceu que o levou a ter essa emoção? Quem fez o que a quem? O que levou ao quê? Em qual aspecto este evento é um problema para você? Seja bem específico em suas respostas.

VERIFIQUE OS FATOS!

Procure extremos e julgamentos no modo como você está descrevendo o evento desencadeante.

REESCREVA os fatos, se necessário, para ser mais preciso.

Fatos
→

Passo 3 { **Pergunte: Quais são minhas INTERPRETAÇÕES (pensamentos, crenças, etc.) sobre os fatos?**
O que eu estou pressupondo? Estou acrescentando minhas próprias interpretações à descrição do evento desencadeante?

VERIFIQUE OS FATOS!

Relacione o maior número de *outras* interpretações dos fatos que puder.

REESCREVA os fatos, se necessário. Tente verificar a precisão de suas interpretações. Se não puder verificar os fatos, escreva uma interpretação provável ou útil (i.e., efetiva)

Fatos
→

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 5 (p. 2 de 2)

**Passo
4**

PERGUNTE: estou pressupondo UMA AMEAÇA? Qual é a AMEAÇA? Em que aspecto este evento ou situação está me ameaçando? Quais consequências ou desfechos estou esperando?

VERIFIQUE OS FATOS!

Diante dos fatos, relacione o maior número de *outros* desfechos que puder.

REESCREVA os fatos, se necessário. Tente conferir a precisão de suas expectativas. Se você não pode verificar prováveis desfechos, escreva um provável desfecho não catastrófico.

**Fatos
→**

**Passo
5**

PERGUNTE: Qual é a CATÁSTROFE, mesmo que o desfecho com o qual estou preocupado não ocorra? Descreva detalhadamente o pior desfecho plausível que você pode esperar.

DESCREVA MODOS DE ENFRENTAR se o pior realmente acontecer.

**Passo
6**

PERGUNTE: Minha emoção (ou sua intensidade ou duração) SE ENCAIXA NOS FATOS?

(de 0 = absolutamente não a 5 = tenho certeza): _____

Se você não tem certeza se sua emoção ou intensidade emocional se encaixa nos fatos (p. ex., você atribui um escore de 2, 3 ou 4), continue verificando os fatos. Seja o mais criativo que puder; peça a opinião de outras pessoas; ou faça uma experiência para ver se suas previsões ou interpretações estão corretas.

Descreva o que você fez para verificar os fatos:

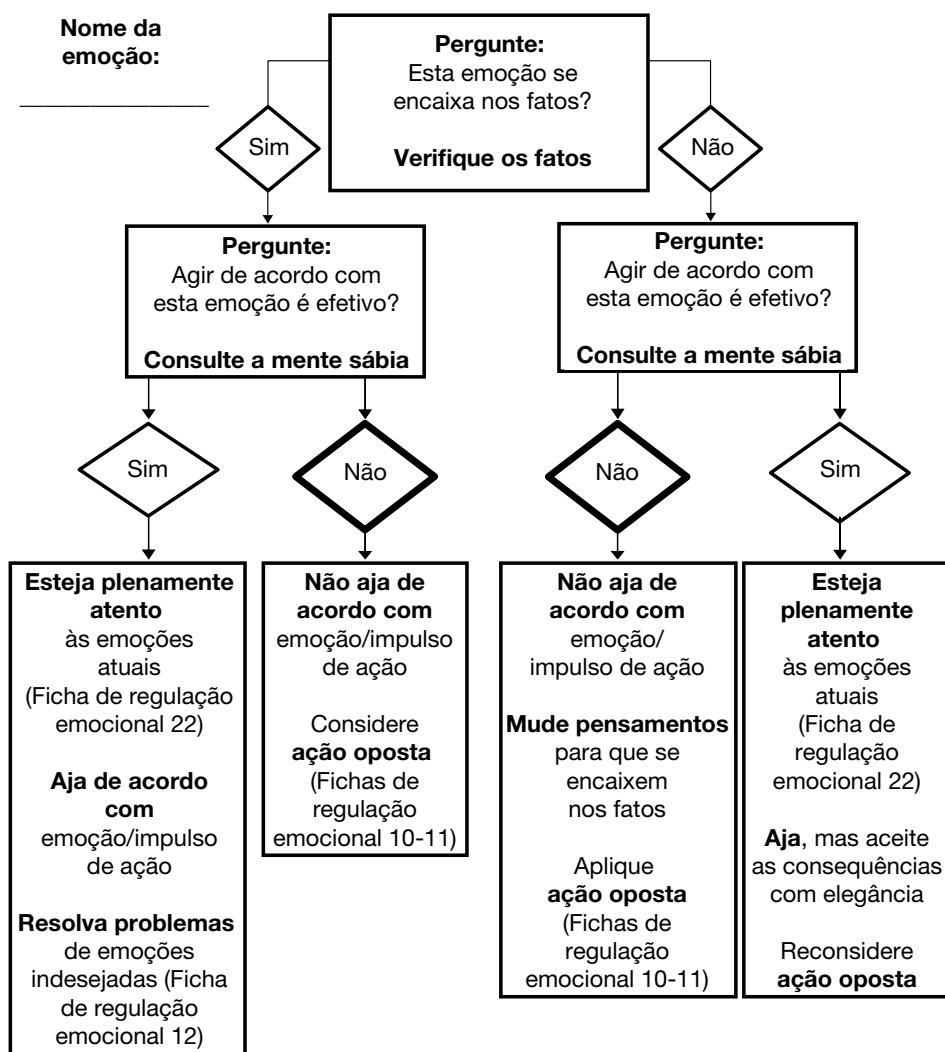
FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 6

(Ficha de regulação emocional 9; p. 230)

Descobrendo como modificar emoções indesejadas

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Depois de ter verificado os fatos, use esta ficha de tarefas como auxílio para descobrir o que fazer a seguir. Antes de descobrir o que mudar, você precisa decidir se agir conforme sua emoção é efetivo na situação em que está (e se a emoção é algo que você realmente quer modificar). (Se não tem certeza se quer mudá-la, volte para a Ficha de tarefas de regulação emocional 1 e levante os prós e contras.) No fluxograma abaixo, faça um círculo em volta de Sim ou de Não em cada nível e, então, selecione a habilidade que melhor se encaixa com sua situação.



Descreva o que você fez para manejar a emoção:

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 7

(Fichas de regulação emocional 10; 11; p. 231-240)

Ação oposta para mudar ações

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Selecione uma reação emocional atual ou recente que você acha dolorosa ou quer mudar. Descubra se a emoção se encaixa nos fatos. Em caso negativo, observe seus impulsos de ação; descubra quais seriam ações opostas e, então, realize-as. Lembre-se de praticar ação oposta o tempo todo. Descreva o que aconteceu.

NOME DA EMOÇÃO: _____ **INTENSIDADE (0-100) Antes:** ____ **Depois:** ____

EVENTO DESENCADEANTE para minha emoção (quem, o que, quando, onde): O que provocou a emoção.

MINHA EMOÇÃO (ou sua intensidade ou duração) É JUSTIFICADA? Ela se encaixa nos fatos? É efetiva?

Liste os fatos que justificam a emoção e aqueles que não. Marque a resposta mais correta.

Justificado	Não justificado
_____	_____
_____	_____

☐ **JUSTIFICADO: Vá para a solução de problemas**
(Ficha de tarefas de regulação emocional 8)

☐ **NÃO JUSTIFICADO: Continue**

IMPULSOS DE AÇÃO: O que eu sinto vontade de fazer ou dizer?

AÇÃO OPOSTA: Quais são as ações opostas aos meus impulsos? O que estou deixando de fazer por causa de minhas emoções? Descreva *o que* e *como* agir contrariamente **até o fim** na situação.

O QUE eu fiz: Descreva detalhadamente.

COMO eu fiz: Descreva linguagem corporal, expressão facial, postura, gestos e pensamentos.

Qual **PÓS-EFEITO** a ação oposta teve em mim (meu estado de espírito, outras emoções, comportamento, pensamentos, memória, corpo, etc.)?

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 8 (p. 1 de 2)

(Ficha de regulação emocional 12; p. 241)

Solução de problemas para modificar emoções

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Selecione um evento estimulante que dispara uma emoção dolorosa. Escolha um que possa ser mudado. Transforme o evento em um problema a ser resolvido. Siga os passos abaixo e descreva o que aconteceu.

NOME DA EMOÇÃO: _____ **INTENSIDADE (0-100) Antes:** ____ **Depois:** ____

- 1. QUAL É O PROBLEMA?** Descreva o problema que desencadeia suas emoções. O que torna a situação um problema?

- 2. VERIFIQUE OS FATOS PARA ASSEGURAR-SE DE QUE VOCÊ TEM O PROBLEMA CERTO.** Descreva o que você fez para se assegurar dos fatos.

(Ver Ficha de tarefas de regulação emocional 6 se precisar de ajuda.)

REESCREVA o problema, se necessário, para manter-se fiel aos fatos.

- 3. QUAL SERIA UMA META REALISTA DE CURTO PRAZO PARA A SOLUÇÃO DO PROBLEMA?** O que tem de acontecer para que você pense que progrediu?

- 4. IMAGINE SOLUÇÕES:** Relacione todas as soluções e estratégias de enfrentamento que puder imaginar. **NÃO AVALIE!**

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 8 (p. 2 de 2)

5. **QUAIS AS DUAS IDEIAS QUE PARECEM MELHORES** (têm maior probabilidade de atender sua meta, são possíveis de EXECUTAR)?

1. _____ 2. _____

PRÓS	Solução 1	Solução 2
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
CONTRAS	Solução 1	Solução 2
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

6. **ESCOLHA** a solução a tentar; liste os passos necessários; confira os passos que você dá e quão bem funcionam.

Passo	Descrevi	Feito	O que aconteceu?
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____

7. **VOCÊ CHEGOU À SUA META?** Em caso afirmativo, descreva. Se não, o que você pode fazer a seguir?

- EXISTE AGORA UM NOVO PROBLEMA A SER RESOLVIDO?** Em caso afirmativo, descreva e resolva problemas novamente.

.....

*Fichas de tarefas para reduzir
a vulnerabilidade à mente emocional*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 9 (p. 1 de 2)

(Fichas de regulação emocional 14–20; p. 247–257)

Passos para reduzir vulnerabilidade à mente emocional

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Para cada habilidade de regulação emocional, observe se você a utilizou durante a semana e descreva o que fez. Se precisar de mais espaço, escreva no verso desta folha.

ACUMULE EMOÇÕES POSITIVAS: CURTO PRAZO

Atividades agradáveis diárias aumentadas (circule): S T Q Q S S D

Descreva: _____

ACUMULE EMOÇÕES POSITIVAS: LONGO PRAZO; CONSTRUIR UMA VIDA QUE VALHA A PENA SER VIVIDA

VALORES considerados ao decidir em quais metas trabalhar (ver Ficha de Regulação Emocional 18):

METAS DE LONGO PRAZO trabalhadas (descreva):

EVITEI EVITAR (descreva):

MINDFULNESS DE EXPERIÊNCIAS POSITIVAS QUANDO ELAS OCORRERAM

Focalizei (e refocalizei) atenção em experiências positivas: _____

Distraí-me de preocupações se elas aparecessem: _____

CONSTRUIR MAESTRIA (Build)

Atividades programadas para construir um senso de realização (circule):

S T Q Q S S D

Descreva: _____

Realmente fiz alguma coisa difícil, **MAS** possível (circule): S T Q Q S S D

Descreva: _____

ANTECIPAÇÃO (Cope ahead)

Descreva uma situação que gera emoções indesejadas (preencha os Passos 1 e 2 de verificar os fatos na Ficha de tarefas de regulação emocional 5 se necessário):

Modo pelo qual eu imaginei enfrentar efetivamente (descreva):

Modo pelo qual eu imaginei lidar com novos problemas que possam surgir (descreva):

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 9 (p. 2 de 2)

Habilidades **SABER**

Eu...

Tratei doença física? _____
_____Equilibrei a alimentação? _____
_____Equilibrei o sono? _____
_____Pratiquei exercícios? _____
_____Evitei substâncias que alteram o humor? _____

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 10

(Fichas de regulação emocional 15–16; p. 248-249)

Diário de atividades prazerosas

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Acumular atividades prazerosas pode exigir planeamento. Para cada dia da semana, escreva ao menos uma atividade ou evento importante que seja possível para você. Na coluna seguinte, escreva o evento ou atividade prazerosa que realmente fez. Preencha uma ficha de tarefas de observar e descrever emoções (Ficha de tarefas de regulação emocional 4 ou 4A) se necessário, além desta ficha de diário.

Dia da semana	Atividade(s) prazerosa(s) planejada(s)	Atividade(s) prazerosa(s) que fiz	Mindfulness de atividade prazerosa (0-5)	Abandonar as preocupações (0-5)	Experiência agradável (0-100)	Comentários

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11 (p. 1 de 3)

(Fichas de regulação emocional 17, 18; p. 252-255)

Passos para ir dos valores até ações específicas

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

PASSO 1. EVITE EVITAR. Classifique o grau em que você evitou trabalhar para construir uma vida que valha a pena ser vivida:

No passado (___) Agora (___) (0 = sem evitação, 100 = evitei totalmente até pensar sobre isso)

Marque os motivos para evitar: ☐ Desesperança ☐ Falta de disposição ☐ Muito difícil

☐ Outro: _____

Use suas habilidades de antecipação e elabore um plano para evitar a evitação.

PASSO 2. IDENTIFICAR VALORES IMPORTANTES. O que é mais importante para você? Revise a Ficha de regulação emocional 18 para ideias. Faça uma lista de alguns de seus valores mais importantes.

MEUS VALORES IMPORTANTES: _____

PASSO 3. IDENTIFICAR UM VALOR IMPORTANTE OU PRIORIDADE DE VIDA PARA TRABALHAR AGORA.

Metas de longo prazo dependem de valores e prioridades da mente sábia. Quais valores em sua vida precisam ser mais trabalhados neste momento?

Faça uma lista dos dois valores **mais importantes** em sua vida para você trabalhar imediatamente.

	Importância	Prioridade
VALOR: _____	()	()
VALOR: _____	()	()

Classifique a importância de cada valor para uma “vida que valha a pena ser vivida” para você (1 = um pouco importante, 5 = extremamente importante). Depois, avalie quão importante é trabalhar neste valor AGORA (1 = baixa prioridade, 5 = alta prioridade).

REFINE SUAS ESCOLHAS. Revise sua lista e classificações, bem como o valor que você escolheu para trabalhar agora. **VERIFIQUE OS FATOS.** Assegure-se de que o que você considera valores e prioridades sejam de fato SEUS valores e prioridades – não valores que os outros têm, que os outros pensam que você deveria ter ou “gravações” internas antigas que você apreendeu, mas nas quais não acredita mais. Reescreva sua lista se precisar.

ESCOLHA UM VALOR PARA TRABALHAR AGORA. Escolha o valor que lhe é mais importante ou é sua maior prioridade para trabalhar agora. (Se você tem mais que um valor com alta prioridade para trabalhar agora, preencha outra ficha para ele.)

VALOR A SER TRABALHADO AGORA: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11 (p. 2 de 3)

PASSO 4. IDENTIFIQUE ALGUMAS METAS RELACIONADAS A ESSE VALOR.

Liste duas ou três **metas diferentes** relacionadas a esse valor. Seja específico. O que você pode fazer para que esse valor faça parte de sua vida? (Se tiver dificuldade para pensar em metas, imagine e liste todas as metas possíveis que poderiam estar relacionadas e, depois, escolha aquelas que mais têm a ver com seus valores.)

META: _____

META: _____

META: _____

PASSO 5. ESCOLHA UMA META PARA TRABALHAR AGORA.

Selecione um objetivo no qual seja razoável trabalhar *agora*. Se uma meta precisa ser alcançada antes que outras possam ser trabalhadas, selecione-a como sua meta de trabalho. Seja específico. Se você quer trabalhar em mais de um objetivo ao mesmo tempo, preencha duas fichas de tarefas.

Meta a ser trabalhada: _____

PASSO 6. IDENTIFIQUE PEQUENOS PASSOS PRÁTICOS PARA SUA META.

Subdivida sua meta em vários pequenos passos que você possa executar. Cada pequeno passo é uma submeta rumo à sua meta geral. Liste passos práticos que lhe aproximam de sua meta. Se você não conseguir pensar em passos, faça um *brains-torming*: escreva tudo que lhe vier à cabeça.

Caso comece a se sentir *sobrecarregado* porque um passo parece grande demais, apague-o e subdivida-o em etapas menores que você julga ser capaz de executar. Se for preciso, reescreva sua lista para que ela inclua os passos que você é capaz de dar. Coloque-os na ordem em que acha que devem ser executados. Se começar a se sentir *sobrecarregado* pelo número excessivo de passos, pare de escrever novos passos e concentre-se em apenas um.

Passo prático 1: _____

Passo prático 2: _____

Passo prático 3: _____

Passo prático 4: _____

PASSO 7. DÊ UM PASSO AGORA. Descreva o que você fez. _____

Descreva o que aconteceu depois: _____

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11 (p. 3 de 3)

LEMBRE-SE: CUIDE DOS RELACIONAMENTOS

Cuidar dos relacionamentos (Grupo A na Ficha de regulação emocional 18) e fazer parte de um grupo (Grupo B) são importantes para quase todo mundo. Se você não escolher um valor de um desses grupos, revise-os para ver se um desses 10 primeiros é importante para trabalhar. Se você escolher um, aponte-o e, depois de trabalhar nele, preencha o resto da ficha.

Descreva o relacionamento ou o problema de relacionamento em que você quer trabalhar:

Em qual meta você pode trabalhar agora? _____

Quais pequenos passos práticos lhe ajudarão a alcançar a sua meta?

Passo prático 1: _____

Passo prático 2: _____

Passo prático 3: _____

Passo prático 4: _____

PASSO 7. DÊ UM PASSO AGORA. Descreva o que você fez. _____

Descreva o que aconteceu depois: _____

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11A

(Fichas de regulação emocional 17, 18; p. 252-255)

Passos para ir dos valores até ações específicas

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Depois de ter descoberto seus valores, o próximo passo é decidir sobre ações específicas que você pode fazer ou alcançar (metas) que colocarão sua vida mais em concordância com seus valores. Depois de estabelecidas suas metas, você pode descobrir quais passos práticos são necessários para alcançar seu objetivo.

Exemplo: VALOR: Fazer parte de um grupo.

METAS possíveis:

- Retomar velhas amizades;
- Encontrar um emprego mais social.
- Associar-se a um clube.

Escolha uma **META** para trabalhar imediatamente.

- Associar-se a um clube.

Descobrir alguns **PASSOS PRÁTICOS** que irão me aproximar de minha meta.

- Fazer uma busca de clubes nos classificados.
- Ir à livraria perto de casa e perguntar sobre grupos de leitura.
- Associar-se a um jogo interativo ou grupo de bate-papo *on-line*.

1. Escolha um de seus **VALORES**:

2. Identifique três **METAS**:

3. Selecione uma **META**
para trabalhar
imediatamente

4. Identifique **PASSOS PRÁTICOS** que você pode dar imediatamente para aproximar-se de sua **META**.

5. Dê um **PASSO PRÁTICO** agora. Descreva o que você fez:

Descreva o que aconteceu depois: _____

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 11B

(Ficha de regulação emocional 17, 18; p. 252-255)

Diário de ações cotidianas sobre valores e prioridades

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Este diário tem por objetivo acompanhar o progresso para alcançar suas metas e viver de acordo com seus valores. Você pode preencher uma página para cada valor ou meta em que esteja trabalhando ou preenchê-la todos os dias, independentemente do objetivo em que esteja trabalhando naquele dia. Lembre-se de ser bem específico. Consulte a Ficha de tarefas de regulação emocional 11 ou 11A para ver sua lista de valores e metas importantes.

Dia	Valor	Meta	Valor e ações prioritárias hoje	Passo seguinte
	Em qual valor estou trabalhando?	Qual é minha meta relacionada a esse valor?	Qual ação eu pratiquei hoje para realizar esta meta? (Seja específico.)	Qual será minha próxima ação para alcançar esta meta? (Seja específico.)

De Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 12

(Ficha de regulação emocional 19; p. 256)

Construir maestria e antecipação

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Na coluna mais à esquerda, coloque os dias da semana. Depois, escreva planos para praticar maestria na segunda coluna. Ao fim do dia, escreva na terceira coluna o que você realmente fez para aumentar seu senso de maestria. Em “Antecipação”, descreva uma situação problemática na primeira coluna, e depois descreva na segunda coluna como você imaginou enfrentar habilmente. Além disso, indique se foi útil.

Dia	Construir maestria		Antecipação	
	Atividades planejadas para construir maestria	Atividades que eu realmente fiz para construir maestria	Futura situação problemática	Como eu imaginei enfrentar efetivamente (descrever)
			1.	Útil? ☐ SIM ☐ NÃO
			2.	Útil? ☐ SIM ☐ NÃO

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 13

(Ficha de regulação emocional 19; p. 256)

Unindo habilidades ABC a cada dia

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Esta ficha de tarefas serve para acompanhar suas tarefas ABC planejadas ao longo de cada dia. Na noite do dia anterior ou logo depois de se levantar pela manhã, escreva o que você pretende fazer naquele dia; enquanto avança, ou no fim do dia, escreva o que realmente fez. Com o tempo, você descobrirá que é capaz de executar cada vez mais o que planeja e, nesse processo, verá sua vulnerabilidade a emoções negativas diminuir.

Classifique seu humor ou emoções negativas no início do dia (0-100): _____ E o humor ou emoções negativas no fim do dia (0-100): _____

Hora do dia	ATIVIDADES PLANEJADAS			O QUE EU REALMENTE FIZ		
	Acumular emoções positivas	Ação para construir maestria	Tarefa de antecipação	Acumular emoções positivas	Ação para construir maestria	Tarefa de antecipação
Antes das 8 h						
Das 8 h ao meio-dia						
Do meio-dia às 16 h						
Das 16 h às 20 h						
Depois das 20 h						
Número total de atividades						

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 14

(Ficha de regulação emocional 20; p. 257)

Praticando habilidades SABER

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Na coluna à esquerda, coloque os dias da semana. Depois, escreva o que você fez para praticar cada uma das habilidades SABER. Na parte inferior de cada coluna, indique se praticar tal habilidade foi útil durante a semana.

Dia	Descreva tratamento de doença física	Descreva esforços para equilibrar alimentação	Horas de sono (hora de deitar; hora de levantar)	Descreva exercício (horas e/ou minutos)	Liste substâncias que alteram o humor
	Útil? ☐ SIM ☐ NÃO	Útil? ☐ SIM ☐ NÃO	Útil? ☐ SIM ☐ NÃO	Útil? ☐ SIM ☐ NÃO	Útil? ☐ SIM ☐ NÃO

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 14A (p. 1 de 3)

(Ficha de regulação emocional 20A; p. 258)

Formulários de experiência do pesadelo-alvo (conjunto de 3)

Data:_____Nome:_____Semana de início:_____

No espaço fornecido a seguir, descreva o sonho aflitivo com o máximo possível de detalhes. Inclua descrições sensoriais (imagens, odores, sons, sabores, etc.). Observe os sentimentos, imagens e pensamentos associados a esse sonho, incluindo pressupostos a seu respeito. Seja o mais específico possível. Observe quando o sonho começa e quando termina. (Use o verso desta ficha se necessário.)

Em meu sonho, _____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 14A (p. 2 de 3)

Formulário de experiência de sonho alternativo

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

No espaço fornecido a seguir, descreva o sonho aflitivo com o máximo possível de detalhes. Inclua descrições sensoriais (imagens, odores, sons, sabores, etc.). Observe os sentimentos, imagens e pensamentos associados a esse sonho, incluindo pressupostos a seu respeito. Seja o mais específico possível. Tenha certeza de que a mudança inserida ocorra *antes* que alguma coisa traumática ou ruim aconteça a você ou outros no pesadelo. Observe quando o sonho começa e quando termina. (Use o verso desta ficha se necessário.)

Em meu sonho, _____

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 14B

Ficha de prática de higiene do sono

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Na coluna à esquerda, coloque os dias da semana. Depois, registre tempos/horas deitado e o que você fez nas quatro horas antes de se deitar nas três colunas seguintes. Além da descrição das estratégias que você usou, avalie o grau de ruminação antes e depois de usar habilidades. Escreva 0 caso não tenha tido ruminação. Por fim, avalie a utilidade geral de suas estratégias.

Dia	Hora de deitar/hora de levantar	Horas/minutos deitado durante o dia	Alimento, bebidas, exercícios nas 4 horas antes de deitar	Emoção inicial/ intensidade de ruminação (0-100)	Descreva as estratégias usadas para adormecer (ou voltar a dormir)	Emoção final/ intensidade de ruminação (0-100)	Utilidade das estratégias
	_____ _____ _____	Horas: _____ Min.: _____					
	_____ _____ _____	Horas: _____ Min.: _____					
	_____ _____ _____	Horas: _____ Min.: _____					
	_____ _____ _____	Horas: _____ Min.: _____					
	_____ _____ _____	Horas: _____ Min.: _____					
	_____ _____ _____	Horas: _____ Min.: _____					
	_____ _____ _____	Horas: _____ Min.: _____					
	_____ _____ _____	Horas: _____ Min.: _____					

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas de tarefas para manejar
emoções realmente difíceis*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 15

(Fichas de regulação emocional 21, 22; p. 263-264)

Mindfulness das emoções atuais

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

NOME DA EMOÇÃO: _____ **INTENSIDADE (0-100) Antes:** _____ **Depois:** _____

Descreva a situação que desencadeia a emoção. (Preencha os Passos 1 e 2 na Ficha de tarefas de regulação emocional 5, se necessário.)

Quando a intensidade emocional for extrema, primeiro vá para as **HABILIDADES DE SOBREVIVÊNCIA A CRISES** e preencha as Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar. Com qualquer emoção, intensa ou branda, pratique a aceitação radical com **MINDFULNESS DE EMOÇÕES ATUAIS**.

Assinale os itens a seguir que você praticou:

- ☐ Recuei e apenas observei as emoções que estava sentindo.
- ☐ Vivenciei a emoção como ondas indo e vindo na praia.
- ☐ Deixei de fazer julgamentos sobre minhas emoções.
- ☐ Observei em que parte do meu corpo eu estava tendo as sensações emocionais.
- ☐ Atentei para as sensações físicas das emoções o máximo possível.
- ☐ Observei quanto tempo a emoção demorava para ir embora.
- ☐ Lembrei-me de que criticar emoções não funciona.
- ☐ Pratiquei estar disposto para ter emoções indesejadas.
- ☐ Imaginei minhas emoções como nuvens no céu indo e vindo.
- ☐ Apenas observei o impulso de ação que acompanhou minha emoção.
- ☐ Evitei agir de acordo com minha emoção.
- ☐ Lembrei-me de épocas em que eu me senti diferente.
- ☐ Pratiquei aceitar radicalmente minha emoção.
- ☐ Tentei amar minhas emoções.

Outra: _____

Comentários e descrições de experiências:

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 16

(Ficha de regulação emocional 24; p. 266-267)

Antecipando fatores que interferem na solução de problemas nas habilidades de regulação emocional

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Quando você não conseguir fazer suas habilidades funcionarem, tente completar esta ficha de tarefas para tentar descobrir o que está falhando. Assinale cada caixa nesta ordem, siga as instruções e continue até encontrar uma solução.

NOME DA EMOÇÃO: _____ **INTENSIDADE (0-100) Antes:** _____ **Depois:** _____

Indique a habilidade que você estava tentando usar que pareceu não ajudar: _____

1. Eu sou biologicamente mais vulnerável?

- ☐ **NÃO:** Passe para a próxima pergunta.
 - ☐ **SEM CERTEZA:** Revise as habilidades SABER. (Ver Ficha de regulação emocional 20.)
 - ☐ **SIM:** Trabalhe nas habilidades SABER. (Ver Ficha de tarefas de regulação emocional 14.) Considere medicação.
- Isso ajudou?* ☐ **Não** (Passe para a próxima pergunta) ☐ **Sim (Fabuloso)** ☐ **Não fiz isso**

2. Eu usei a habilidade corretamente? Confira as instruções.

- ☐ **SIM:** Passe para a próxima pergunta.
 - ☐ **SEM CERTEZA:** Releia as instruções ou procure orientação. TENTE NOVAMENTE.
- Isso ajudou?* ☐ **Não** (Passe para a próxima pergunta) ☐ **Sim (Fabuloso)** ☐ **Não fiz isso**

3. Minhas emoções estão sendo reforçadas (e talvez eu não queira realmente mudá-las)?

- ☐ **NÃO:** Passe para a próxima pergunta.
 - ☐ **SEM CERTEZA:** Revise as habilidades SABER. (Ver Ficha de regulação emocional 20.)
 - ☐ **SIM:** Levante os PRÓS e CONTRAS para modificar emoções (Ver Ficha de tarefas de regulação emocional 1.)
- Isso ajudou?* ☐ **Não** (Passe para a próxima pergunta) ☐ **Sim (Fabuloso)** ☐ **Não fiz isso**

4. Estou dedicando o tempo e o esforço que a regulação emocional exige?

- ☐ **SIM:** Continue praticando.
 - ☐ **NÃO:** Pratique aceitação radical e estar disposto. (Ver Fichas de tolerância ao mal-estar 11B e 13.) Pratique participação e efetividade. (Ver Ficha de regulação emocional 4 e 5.)
- Isso ajudou?* ☐ **Não** (Passe para a próxima pergunta) ☐ **Sim (Fabuloso)** ☐ **Não fiz isso**

5. Neste momento, minhas emoções são fortes demais para usar habilidades? Estou girando em tantos círculos que caí no mar emocional de descontrole?

- ☐ **NÃO:** Passe para a próxima pergunta.
 - ☐ **SIM:** Se possível agora, resolva o problema. (Ver Ficha de regulação emocional 12; Ficha de tarefas 9.) Se não for possível, atente para as sensações físicas. (Ver Ficha de regulação emocional 22.) Se as emoções forem fortes demais para usar habilidades, passe para habilidades TIP. (Ver Ficha de tolerância ao mal-estar 5.)
- Isso ajudou?* ☐ **Não** (Passe para a próxima pergunta) ☐ **Sim (Fabuloso)** ☐ **Não fiz isso**

6. Mitos sobre emoções e regulação emocional estão me atrapalhando?

- ☐ **NÃO.**
 - ☐ **SIM:** Pratique não julgamento. Verifique os fatos e conteste os mitos.
- Isso ajudou?* ☐ **Não** ☐ **Sim (Fabuloso)** ☐ **Não fiz isso**

Habilidades de tolerância ao mal-estar

Introdução às fichas explicativas e de tarefas

Tolerância ao mal-estar é a capacidade de tolerar e sobreviver a crises sem piorar as coisas. A capacidade de tolerar e aceitar o mal-estar é essencial por dois motivos. Primeiro, a dor e o mal-estar fazem parte da vida; eles não podem ser totalmente evitados ou eliminados. A incapacidade de aceitar esse fato imutável aumenta a dor e o sofrimento. Segundo, a tolerância ao mal-estar, ao menos em curto prazo, faz parte de qualquer tentativa de mudar a si próprio. De outra forma, os esforços para fugir da dor e do mal-estar vão interferir em seus esforços para estabelecer mudanças desejadas. Existem dois principais conjuntos de fichas para habilidades de tolerância ao mal-estar: **habilidades de sobrevivência a crises** e **habilidades de aceitação da realidade**. Há um conjunto adicional, especializado, de fichas para **habilidades quando a crise é adição**. Uma ficha introdutória precede as fichas explicativas e de tarefas sobre esses conjuntos de habilidades:

- **Ficha de tolerância ao mal-estar 1: Objetivos da tolerância.** Os objetivos da tolerância ao mal-estar são (1) sobreviver a situações de crise sem piorá-las, (2) aceitar a realidade como ela é no momento e (3) libertar-se.

Habilidades de sobrevivência a crises

- **Ficha de tolerância ao mal-estar 2: Visão geral: habilidades de sobrevivência a crises.** O objetivo das habilidades de sobrevivência a crises é passar por crises sem piorar as coisas. Situações de crise são, por definição, de curto prazo. Consequentemente, essas habilidades não devem ser usadas o tempo todo.
- **Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 1, 1A, 1B: Habilidades de sobrevivência a crises.** Estas são três diferentes versões de fichas que podem ser usadas sem a Ficha 2 e ao longo dessa parte do módulo. Cada ficha de tarefas aborda todas as habilidades de sobrevivência a crises.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 3: Quando usar habilidades de sobrevivência a crises.** Esta ficha define o que é uma crise e explica quando usar e quando não usar as habilidades em questão.

- **Ficha de tolerância ao mal-estar 4: Habilidade STOP.** A habilidade STOP pode impedir que você aja impulsivamente de acordo com suas emoções de maneiras que piorem uma situação difícil. As iniciais da palavra STOP (parar) são uma forma de lembrar-se de como praticar a habilidade: pare (*stop*), recue um passo (*take a step back*), observe e prossiga em *mindfulness*. Duas fichas de tarefas podem ser usadas para acompanhar a prática dessa habilidade – as **Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 2 e 2A: Praticando a habilidade STOP**. A Ficha de tarefas 2 fornece espaço para duas práticas durante a semana. Já a Ficha de tarefas 2A dá espaço para registrar a prática diária.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 5: Prós e contras.** Listar os prós e os contras lhe permite comparar as vantagens e as desvantagens de diferentes opções. Essa ficha em particular lhe pede para comparar os prós e os contras de agir de acordo com seus impulsos emocionais em uma situação de crise e de resistir a eles. Descubra e escreva seus prós e contras quando não estiver em uma crise; depois, quando uma crise vier, localize seus prós e contras e os revise. Você também pode usar as **Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 3 e 3A: Prós e contras de agir de acordo com impulsos da crise**. As duas fichas pedem as mesmas informações, mas sua organização é diferente. Algumas pessoas acham um formato mais fácil de trabalhar do que outro. Seja qual for o que você use, lembre-se de preencher os quatro quadrantes.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 6: Habilidades TIP: alterando a fisiologia corporal.** Uma emoção muito intensa pode tornar impossível o uso da maioria das habilidades. As habilidades TIP objetivam ser uma maneira rápida de reduzir a alta excitação emocional. Elas são temperatura (água fria), exercício intenso, respiração compassada (*paced*) e relaxamento muscular progressivo. (Observe que existem duas habilidades P, embora apenas um P em TIP.) Também existem fichas sobre habilidades TIP específicas, como listadas a seguir. A **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4: Alterando a fisiologia corporal com habilidades TIP** aborda todas as habilidades TIP e pode ser usada para rastrear sua prática.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 6A: Usando água fria, passo a passo.** Esta ficha examina como usar água fria para reduzir excitação emocional rapidamente.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 6B: Relaxamento muscular progressivo, passo a passo.** O relaxamento muscular progressivo envolve parear o relaxamento dos músculos com a expiração. A ideia é praticar a combinação dos dois o suficiente para relaxar em momentos muito emotivos com mais facilidade e, às vezes, até automaticamente ao expirar. Essa ficha descreve em detalhes como praticar o relaxamento muscular progressivo. Para rastrear sua prática dessa habilidade, use a **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4A: Relaxamento muscular progressivo**.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 6C: Relaxamento muscular progressivo.** Esse é um método de combinar o repensar do que você está dizendo a si próprio com o relaxamento progressivo para reduzir a emoção rapidamente em momentos de alto estresse. Para acompanhar sua prática dessa habilidade, você pode usar a **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4B: Repensar de maneira eficaz e relaxamento progressivo**.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 7: Distraindo-se.** Os métodos de distração funcionam pela redução de seu contato com o que desencadeia o mal-estar ou seus aspectos mais dolorosos. Eles são listados nessa ficha e podem ser recordados com a expressão (mente sábia ACCEPTS). Existem três fichas de tarefas diferentes para registrar a prática – as **Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 5, 5A e 5B: Distraindo-se com mente sábia ACCEPTS**. A Ficha de tarefas 5 fornece espaço para duas práticas entre

sessões. A Ficha de tarefas 5A fornece espaço para praticar todas essas habilidades duas vezes. A Ficha de tarefas 5B dá espaço para múltiplas práticas de cada tarefa.

- **Ficha de tolerância ao mal-estar 8: Autoacalmando-se.** Autoacalmar-se significa fazer coisas que pareçam agradáveis e confortantes, bem como proporcionem alívio de estresse ou dor. É ser amável e atenciosamente bondoso consigo mesmo. Esta ficha lista algumas maneiras de autoacalmar-se por intermédio dos cinco sentidos. Três fichas de tarefas diferentes podem ser usadas para acompanhar tal prática – as **Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 6, 6A e 6B: Autoacalmar-se**. Cada uma delas aumenta o número de práticas, desde duas práticas entre sessões (Ficha de tarefas 6) até o treino de cada tarefa duas vezes entre sessões (Ficha de tarefas 6A) e múltiplas práticas diárias (Ficha de tarefas 6B).
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 8A: Meditação de escaneamento corporal, passo a passo.** Esta ficha fornece instruções para meditação de escaneamento corporal como um tipo especial de autoacalmar-se. Essa prática pode ser registrada na **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 6C: Meditação de escaneamento corporal, passo a passo**.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 9: Melhorar (IMPROVE) o momento.** Esta ficha lista algumas táticas diferentes que podem ser usadas para melhorar a qualidade do momento presente, tornando mais fácil suportar uma crise sem piorá-la. A palavra IMPROVE (em inglês, aperfeiçoar) é uma maneira de recordar tais estratégias. Qualquer das três fichas de tarefas – **Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 7, 7A e 7B: Melhore (IMPROVE) o momento** – pode ser usada para registrar a prática dessa habilidade. Cada ficha aumenta o número de práticas que podem ser registradas, desde duas práticas durante a semana (Ficha de tarefas 7) até o treino de todas as habilidades duas vezes por semana (Ficha de tarefas 7A) e múltiplas práticas diárias (Ficha de tarefas 7B).
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 9A: Consciência sensorial, passo a passo.** O R em IMPROVE representa ações de relaxamento, e a consciência sensorial é uma ação de relaxamento que você pode usar para aperfeiçoar o momento. Esta ficha pode ser usada como guia para esse exercício.

Habilidades de aceitação da realidade

- **Ficha de tolerância ao mal-estar 10: Visão geral: habilidades de aceitação da realidade.** O objetivo da aceitação da realidade é reduzir o sofrimento e aumentar o senso de liberdade encontrando maneiras de aceitar os fatos de sua vida. Esta ficha lista brevemente as seis habilidades de aceitação da realidade.
- **Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 8B: Habilidades de aceitação da realidade.** Estas três fichas de tarefas abordam a prática de todas as habilidades de aceitação da realidade. Elas podem ser usadas para acompanhar a prática de qualquer das habilidades nessa seção. Também existem fichas de tarefas para habilidades de aceitação da realidade específicas, como mencionado anteriormente.
- **Fichas de tolerância ao mal-estar 11: Aceitação radical.** Aceitação radical é uma abertura completa e total aos fatos como eles são, sem lutar contra eles ou ser ineficaz ou não estar disposto. Essa ficha resume o que tem de ser aceito e por que aceitação radical é melhor do que não aceitação. É útil usar essa ficha com a **Ficha de tarefas de**

tolerância ao mal-estar 9: Aceitação radical, a qual lhe ajuda a descobrir o que você pode aceitar radicalmente.

- **Ficha de tolerância ao mal-estar 11A: Aceitação radical: fatores que interferem.** Esta ficha esclarece o que não é aceitação radical e resume os fatores que interferem em tal prática.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 11B: Praticando aceitação radical, passo a passo.** Esta ficha fornece instruções para praticar aceitação radical. A prática pode ser registrada na Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 9, como mencionado anteriormente, ou na **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 9A: Praticando aceitação radical**.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 12: Redirecionando a mente.** Para aceitar uma realidade que parece inaceitável, em geral é preciso esforçar-se mais de uma vez. Às vezes, você precisa continuar aceitando a realidade repetidamente por bastante tempo. Redirecionar a mente significa escolher aceitar e esta ficha explica o que é e como fazer isso. A prática dessa habilidade pode ser registrada na **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 10: Redirecionando a mente, estar disposto, falta de disposição**.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 13: Estar disposto.** É a prontidão para responder às situações da vida com sabedoria, conforme necessário, voluntariamente e sem rancor. É o oposto da falta de disposição. Essa ficha descreve como praticar estar disposto. Como no caso da Ficha 12, a prática pode ser registrada na Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 10.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 14: Meio sorriso e mãos dispostas.** Meio sorriso e mãos dispostas são duas maneiras de aceitar a realidade com o seu corpo. Esta ficha descreve como praticar cada uma dessas habilidades. A **Ficha de tolerância ao mal-estar 14A: Praticando meio sorriso e mãos dispostas** descreve várias maneiras específicas de praticá-las. O treino dessas habilidades pode ser registrado na **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 11: Meio sorriso e mãos dispostas** ou **11A: Praticando meio sorriso e mãos dispostas**. As duas fichas de tarefas são semelhantes, mas a Ficha de tarefas 11 exige escrever mais.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 15: Mindfulness de pensamentos atuais.** Consiste em observar os pensamentos como pensamentos, sensações do cérebro, e não como fatos sobre o mundo. Você simplesmente deixa os pensamentos irem e virem – observando-os, mas sem tentar controlá-los ou mudá-los. Observar pensamentos é semelhante a observar qualquer outro comportamento. A Ficha 15 descreve essa habilidade. A **Ficha de tolerância ao mal-estar 15A: Praticando mindfulness de pensamentos** apresenta exemplos de como praticar tal habilidade. Para registrar a prática, você pode usar uma de duas fichas de tarefas – a **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 12: Mindfulness de pensamentos atuais** ou a **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 12A: Praticando mindfulness de pensamentos**.

Habilidades quando a crise é adição

- **Ficha de tolerância ao mal-estar 16: Visão geral: quando a crise é adição.** Nessa parte especial do módulo, as habilidades são especificamente dirigidas ao manejo de diversas adições. Esta ficha lista essas habilidades. A **Ficha de tarefas de tolerância**

ao mal-estar 13: Habilidades quando a crise é adição aborda todos esses recursos e pode ser usada no lugar de fichas de tarefas para as habilidades específicas mencionadas a seguir.

- **Ficha de tolerância ao mal-estar 16A: Adições comuns.** Esta ficha define adição e lista comportamentos comuns que podem se tornar adições quando você é incapaz de pará-los, apesar de realizar grande esforço para interrompê-los e das consequências negativas.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 17: Abstinência dialética.** Abstinência dialética é a síntese da abstinência absoluta (compromisso total com a abstinência) e redução de danos (prevendo reincidências no comportamento aditivo para que eles não se tornem recaídas).
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 17A: Planejamento de abstinência dialética.** Esta ficha lista maneiras de planejar tanto abstinência quanto redução de danos. Os itens em “plano de abstinência” são abreviaturas para as habilidades descritas nas Fichas de tolerância ao mal-estar 18–21. Para registrar sua prática de abstinência dialética, use a **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 14: Planejando abstinência dialética**.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 18: Mente límpida.** “Mente límpida” é o meio termo entre os extremos de “mente aditiva” (quando você é governado por sua adição) e “mente limpa” (quando você pensa que seus problemas ficaram para trás e não precisa se cuidar sobre uma possível recaída). Mente límpida é o melhor lugar para se estar, pois ela envolve não incorrer em comportamento aditivo e, ao mesmo tempo, manter-se vigilante à tentação de recair.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 18A: Padrões de comportamento característicos da mente aditiva e da mente limpa.** Esta ficha lista comportamentos típicos da mente aditiva e da mente limpa e podem ajudá-lo a identificar quando você está em uma ou em outra. Em especial, verifique os comportamentos que apresenta quando está em mente limpa. Use a **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 15: Da mente limpa para a mente límpida** para praticar a substituição dos comportamentos de mente limpa que você tenha marcado na Ficha 18A por comportamentos de mente límpida.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 19: Reforço da comunidade.** Reforço da comunidade significa reestruturar seu ambiente para que ele reforce a abstinência em vez da adição. Esta ficha explica por que isso é importante e lista os passos que você pode seguir para realizar tal feito. Use a **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 16: Reforçando comportamentos contra a adição** para registrar sua prática.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 20: Queimar pontes e construir novas.** “Queimar pontes”, aqui, significa eliminar ativamente de sua vida toda ligação com possíveis gatilhos para comportamentos aditivos. “Construir novas pontes” significa criar novas imagens e odores em sua mente para competir com os impulsos de adição. Use a **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 17: Queimando pontes e construindo novas** para registrar sua prática dessa habilidade.
- **Ficha de tolerância ao mal-estar 21: Rebelião alternativa e negação adaptativa.** Quando a adição funciona como rebelião, você pode usar algum tipo de rebelião alternativa para satisfazer seu desejo de rebelar-se sem se autodestruir ou bloquear seu caminho para a realização de metas importantes. Negação adaptativa consiste em se convencer

de que você, na verdade, não deseja ardentemente o comportamento aditivo (negação). A segunda metade dessa ficha descreve passos para negação adaptativa. Use a **Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 18: Praticando rebelião alternativa e negação adaptativa** para registrar sua prática dessas habilidades.

.....

Fichas de tolerância ao mal-estar

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 1



Objetivos da tolerância ao mal-estar

SITUAÇÕES DE SOBREVIVÊNCIA A CRISES

Sem piorá-las

ACEITE A REALIDADE

Substitua o sofrimento e ficar “empacado”
por dor habitual e a possibilidade de prosseguir

LIBERTE-SE

Da necessidade de satisfazer
as demandas de seus próprios desejos,
impulsos de ação e emoções intensas

OUTRO: _____

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas para habilidades de
sobrevivência a crises*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 2

(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 1–7B; p. 369-388)

Visão geral: habilidades de sobrevivência a crises

Estas são habilidades para tolerar eventos, impulsos de ação e emoções dolorosas quando não é possível melhorar as coisas imediatamente.

A habilidade STOP

Prós e contras

Mude sua fisiologia corporal com habilidades TIP

Distraia-se com habilidades de mente sábia ACCEPTS

Autoacalme-se com os cinco sentidos

Melhore o momento

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 3



Quando usar habilidades de sobrevivência a crises

VOCÊ ESTÁ EM UMA CRISE quando a situação é:

- Muito estressante.
- De curto prazo (ou seja, ela não vai durar muito tempo).
- Cria pressão intensa para resolver a crise *agora*.

USE HABILIDADES DE SOBREVIVÊNCIA A CRISES quando:

1. Você estiver com dor intensa que não pode ser resolvida rapidamente.
2. Você quiser agir de acordo com suas emoções, mas isso só irá piorar as coisas.
3. A mente emocional ameaçar lhe subjugar, e você precisar se manter hábil.
4. Você estiver sobrecarregado, porém demandas precisem ser atendidas.
5. A excitação for extrema, mas os problemas não puderem ser resolvidos imediatamente.

NÃO USE HABILIDADES DE SOBREVIVÊNCIA A CRISES para:

- Problemas cotidianos.
- Resolver todos os problemas de sua vida.
- Tornar sua vida digna de ser vivida.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 4

(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 2, 2A; p. 372-373)

Habilidade STOP



Pare

S*top*

Não apenas reaja. Pare! Congele! Não mexa um músculo! Suas emoções podem tentar fazê-lo agir sem pensar. Mantenha-se no controle.

Recue um passo

T*ake a step back*

Recue um passo com relação à situação. Dê um tempo. Deixe passar. Respire fundo. Não permita que seus sentimentos o façam agir impulsivamente.

Observe

Observe o que está acontecendo dentro e fora de você. Qual é a situação? Quais são seus pensamentos e sentimentos?
O que os outros estão dizendo ou fazendo?

Prossiga em
mindfulness

Aja com consciência. Ao decidir o que fazer, leve em conta seus pensamentos e sentimentos, a situação e os pensamentos e sentimentos das outras pessoas. Pense sobre suas metas. Pergunte à mente sábia: quais ações vão melhorar ou piorar a situação?

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Francheska Pereplechikova e Seth Axelrod, com permissão dos autores.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 5



(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 3, 3A; p. 374-375)

Prós e contras

Use prós e contras toda vez que tiver de decidir entre duas formas de agir.

- ☐ Um impulso de ação configura crise quando é muito forte e quando agir de acordo com ele irá *piorar* as coisas em longo prazo.
- ☐ Faça uma lista dos prós e contras de agir conforme seus impulsos de ação de crise. Esses podem consistir de comportamentos perigosos, aditivos ou prejudiciais, bem como podem significar ceder, desistir ou evitar fazer o que é necessário para construir uma vida que você quer viver.
- ☐ Faça outra lista de prós e contras de resistir aos impulsos de ação de crise – ou seja, tolerar o mal-estar e não ceder.
- ☐ Use a grade abaixo para avaliar os dois conjuntos de prós e contras (esse tipo de grade também é usado na Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 3). Ou você pode usar o tipo de grade mostrado na Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 3A e nas fichas de tarefas de prós e contras de outros módulos.

	PRÓS	CONTRAS
Agir de acordo com impulsos de ação de crise	Prós de agir segundo impulsos de ação, ceder, desistir ou evitar o que precisa ser feito. 	Contras de agir segundo impulsos de ação, ceder, desistir ou evitar o que precisa ser feito.
Resistir aos impulsos de ação de crise	Prós de resistir a impulsos de ação, fazer o que precisa ser feito e não desistir. 	Contras de resistir a impulsos de ação, fazer o que precisa ser feito e não desistir.

Antes que um impulso de crise avassalador aconteça:

Escreva seus prós e contras; leve-os consigo.
Ensaie seus prós e contras várias vezes.

Quando uma crise avassaladora acontecer:

Revise seus prós e contras. Pegue sua lista e a leia várias vezes.

- Imagine as consequências positivas de resistir a um impulso de ação.
- Pense nas consequências negativas de ceder a comportamentos de crise.
- Lembre-se das consequências passadas quando você agiu de acordo com impulsos de ação de crise.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 6



(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4; p. 376)

Habilidades TIP: alterando a fisiologia corporal

Para reduzir a mente emocional extrema rapidamente.

Lembre-se das seguintes habilidades TIP:

T

MUDE A TEMPERATURA de seu rosto com ÁGUA FRIA* (para acalmar-se com rapidez)

- Prendendo a respiração, coloque seu rosto em uma bacia com água fria, ou mantenha uma compressa de água gelada (ou bolsa de água fria) sobre os olhos e bochechas.
- Segure por 30 segundos. Mantenha a água acima de 10 °C.

I

EXERCÍCIO INTENSO*

(acalme seu corpo quando ele está acelerado pela emoção)

- Pratique exercício intenso, mesmo que apenas por pouco tempo.
- Gaste a energia física armazenada em seu corpo correndo, caminhando rápido, pulando, jogando basquetebol, levantando pesos, etc.

P

RESPIRAÇÃO COMPASSADA* (regule sua respiração desacelerando-a)

- Faça respiração abdominal profunda.
- Diminua o ritmo de inspiração e expiração profunda (em média, cinco a seis respirações por minuto).
- *Expire* mais devagar do que inspira (por exemplo, 5 segundos de inspiração e 7 segundos de expiração).

RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO (para acalmar-se pareando o relaxamento muscular com a expiração)

- Enquanto faz respiração abdominal profunda, tensione seus músculos corporais (*não exagere para não causar câibras*).
- Observe a tensão em seu corpo.
- Enquanto expira, diga mentalmente a palavra “relaxe”.
- Libere a tensão.
- Observe a diferença em seu corpo.

***Cuidado:** Água muito fria diminui a frequência cardíaca rapidamente. Exercício intenso aumentará sua frequência cardíaca. Consulte seu médico antes de usar essas técnicas caso sofra de algum problema cardíaco ou de saúde, tenha frequência cardíaca controlada por medicações, tome algum beta bloqueador, seja alérgico ao frio ou sofra de algum transtorno alimentar.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 6A

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4; p. 376)

Usando água fria, passo a passo

ÁGUA FRIA PODE FAZER MARAVILHAS*

Quando você mergulha o rosto em água fria... **ou** coloca compressas de água fria sobre os olhos e na parte superior das bochechas, e **prende a respiração**, isso comunica a seu cérebro que você está mergulhando.

Isso evoca a “**resposta de mergulho**”. (Ela pode levar de 15-30 segundos para começar.)

Sua frequência cardíaca diminui, o fluxo de sangue a órgãos não essenciais é reduzido e o fluxo de sangue é redirecionado ao cérebro e ao coração.

Essa resposta pode ajudar a **regular suas emoções**.

Isso será útil como uma **estratégia de tolerância ao mal-estar** quando você estiver tendo uma **emoção aflitiva forte** ou experimentando **impulsos de ação muito fortes de incorrer em comportamentos perigosos**.

(Essa estratégia funciona melhor se você estiver sentado sossegadamente – atividade e distração podem reduzir sua efetividade.)

EXPERIMENTE!

***Cuidado:** Água muito fria diminui a frequência cardíaca rapidamente. Exercício intenso aumentará sua frequência cardíaca. Consulte seu médico antes de usar essas habilidades caso sofra de algum problema cardíaco ou de saúde, tenha frequência cardíaca controlada por medicações, tome algum beta bloqueador, seja alérgico ao frio ou sofra de algum transtorno alimentar.

De Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 6B

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4A; p. 377)

Relaxamento muscular progressivo, passo a passo

Se você decidiu praticar **relaxamento muscular progressivo**, pode ser muito útil praticar o relaxamento de cada músculo antes.

Quando estiver começando, pratique em um lugar sossegado para reduzir distrações e reserve tempo suficiente. Ao aperfeiçoar-se com a prática, você irá querer praticar em muitos lugares diferentes, de modo a ser capaz de relaxar quando mais precisar.

Lembre-se que a efetividade aumenta com a prática. Se julgamentos surgirem, observe-os, deixe-os passar e retorne a sua prática. Se ficar ansioso, procure focar na inspiração contando até cinco e na expiração contando até sete (ou as contagens que você já determinou para respiração compassada), fazendo respiração abdominal o tempo todo até poder retornar aos exercícios de relaxamento.

Agora que você está pronto para começar:

1. Coloque-se em uma posição confortável na qual possa relaxar. Afrouxe roupas apertadas. Deite-se ou sente-se, sem cruzar nem apoiar os membros entre si.
2. Para cada área do corpo listada abaixo, acumule tensão enrijecendo os músculos. Concentre-se na sensação de rigidez naquela área e ao redor dela. Mantenha a tensão enquanto inspira por cinco a seis segundos, depois solte-se e expire.
3. Ao soltar-se, diga mentalmente a palavra “relaxe” bem devagar.
4. Observe as mudanças nas sensações enquanto relaxa por 10 ou 15 segundos e, depois, passe para o próximo músculo.

Inicie com cada um dos 16 grupos musculares.

Depois de aprender a fazer isso, pratique com grupos de músculos médios e, então, com os grupos grandes.

Depois de adquirir prática nisso, pratique tensionar o corpo inteiro ao mesmo tempo.

Quando tensiona o corpo inteiro, você fica como um robô – rígido, nada se mexe.

Quando relaxa o corpo inteiro, você fica como um boneco de pano – todos os músculos soltos.

Depois de aprender a relaxar todos os músculos, pratique três ou quatro vezes por dia até ser capaz de rotineiramente relaxar o corpo inteiro rapidamente.

Praticando o pareamento da expiração e a palavra “relaxe” com o relaxamento de seus músculos, você por fim será capaz de relaxar apenas se soltando e dizendo a palavra “relaxe”.

Grande
Médio
Pequeno

1. Mãos e punhos: cerre as mãos e flexione-as sobre os punhos.

2. Braços e antebraços: cerre os punhos e flexione ambos os braços para que toquem os ombros.

3. Ombros: levante ambos os ombros até suas orelhas.

4. Testa: aproxime as sobrancelhas, franzindo a testa.

5. Olhos: feche os olhos com força.

6. Nariz e parte superior das bochechas: comprima o nariz; leve os lábios superiores e bochechas em direção aos olhos.

7. Lábios e parte inferior do rosto: aperte os lábios um contra o outro; leve os cantos dos lábios em direção às orelhas.

8. Língua e boca: dentes juntos; língua pressionando o céu da boca.

9. Pescoço: empurre a cabeça contra a cadeira, piso ou cama, ou empurre o queixo sobre o peito.

10. Peito: respire fundo e segure.

11. Costas: arqueie as costas, aproximando as escápulas.

12. Estômago: encolha a barriga com força.

13. Nádegas: aperte as nádegas uma contra a outra.

14. Pernas e coxas: pernas afastadas; coxas apertadas.

15. Panturrilhas: pernas afastadas; aponte dedos dos pés para baixo.

16. Tornozelos: pernas afastadas; os dedos dos pés apertados, calcanhares afastados, dedos dos pés curvados para baixo.

Lembre-se, o relaxamento progressivo é uma habilidade e ele leva tempo para se desenvolver. Com a prática, você irá perceber os benefícios.

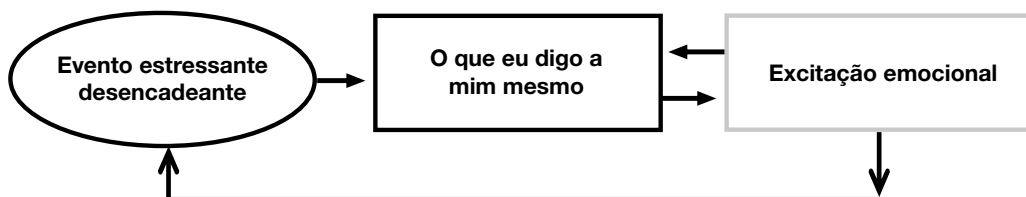
Adaptada de Smith, R. E. (1980). Development of an integrated coping response through cognitive-affective stress management training. In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 7, pp. 265–280). Washington, DC: Hemisphere. Copyright 1980 de Hemisphere Publishing Corporation. Adaptada com permissão.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 6C

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 4B; p. 378)

Relaxamento muscular progressivo, passo a passo



Passo 1. Escreva o **evento desencadeante** frequentemente relacionado a emoções aflitivas e nas quais você quer trabalhar para reduzir suas reações emocionais.

Passo 2. Pergunte: “O que eu devo estar dizendo a mim mesmo (ou seja, quais são minhas **interpretações e pensamentos**) sobre o evento que causa tal aflição e excitação?” Registre-os. Exemplos:

“Ele me odeia”, “Eu não aguento isso!”, “Eu não posso fazer isso”, “Eu nunca vou conseguir”, “Não estou no controle!”

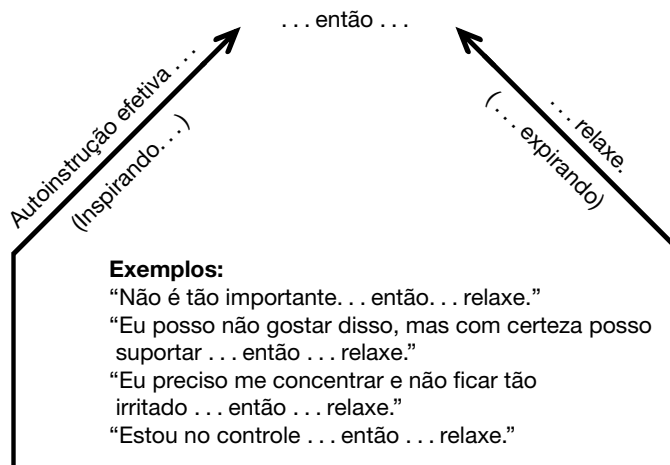
Passo 3. Repense a situação e seu significado de maneira que neutralize os pensamentos e interpretações que produzem estresse e emoções aflitivas. Enquanto repensa a situação, registre o máximo número de **pensamentos efetivos** que puder para substituir os pensamentos estressantes.

Passo 4. Quando *não* estiver em um evento estressante desencadeante, **pratique imaginar** o evento estressante:

- Ao mesmo tempo, durante a **inspiração**, faça a si mesmo uma autoinstrução efetiva.
- Ao **expirar**, diga “relaxe” enquanto relaxa intencionalmente todos os seus músculos.

Passo 5. Continue praticando em toda oportunidade que tiver até ter dominado a estratégia.

Passo 6. Quando uma situação estressante ocorrer, pratique o repensar eficaz e o relaxamento progressivo.



Adaptada de Smith, R. E. (1980). Development of an integrated coping response through cognitive–affective stress management training. In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 7, pp. 265–280). Washington, DC: Hemisphere. Copyright 1980 de Hemisphere Publishing Corporation. Adaptada com permissão.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 7



(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 5–5B; p 379-381)

Distraíndo-se

Um modo de lembrar-se dessas habilidades é a frase “**Mente sábia ACCEPTS** (aceita).”

Com **atividades**:

☐ Concentre a atenção na tarefa que você precisa fazer.	☐ Saia para almoçar/jantar ou coma seu prato predileto.
☐ Alugue filmes; assista TV.	☐ Telefone ou saia com um amigo.
☐ Limpe uma peça de sua casa.	☐ Ouça música em seu celular; baixe músicas.
☐ Encontre um evento para ir.	☐ Construa alguma coisa.
☐ Jogue no computador.	☐ Passe tempo com seus filhos.
☐ Saia para caminhar. Exercite-se.	☐ Jogue cartas.
☐ Navegue na internet. Escreva <i>e-mails</i> .	☐ Leia revistas, livros, histórias em quadrinhos.
☐ Pratique esportes.	☐ Faça palavras-cruzadas ou Sudoku.
	☐ Outra: _____

Com **contribuições**:

☐ Encontre um trabalho voluntário para fazer.	☐ Chame ou envie uma mensagem instantânea encorajando uma pessoa ou apenas para saudá-la.
☐ Ajude um amigo ou familiar.	☐ Faça alguma coisa bacana para outra pessoa.
☐ Surpreenda alguém com alguma coisa legal (um cartão, um favor, um abraço).	☐ Faça alguma coisa ponderada.
☐ Doe coisas que você não precisa.	☐ Outra: _____

Com **comparações**:

☐ Compare como está se sentindo agora com um momento em que se sentia de outra forma.	☐ Compare-se com os menos afortunados.
☐ Pense sobre pessoas que enfrentam o mesmo que você ou não tão bem quanto você.	☐ Assista <i>reality shows</i> sobre os problemas de outras pessoas; leia sobre desastres, sofrimento alheio.
	☐ Outra: _____

Com diferentes **emoções**:

☐ Leia livros ou histórias emotivas, cartas antigas.	<i>Ideias:</i> Filmes assustadores, livros de piadas, comédias, registros cômicos, música religiosa, música calmante ou música que lhe ativa, ir a uma loja e ler cartões de felicitações engraçados.
☐ Assista a programas de televisão ou filmes emotivos.	
☐ Ouça músicas emotivas.	☐ Outra: _____
- (Assegure-se de que o evento crie emoções diferentes.)

Com **afastamentos (pushing away)**:

☐ Afastar a situação esquecendo-se dela por um tempo.	☐ Observe ruminação: grite “Não!”
☐ Saia da situação mentalmente.	☐ Recuse-se a pensar sobre situações dolorosas.
☐ Construa um muro imaginário entre você e a situação.	☐ Coloque a dor na prateleira. Encaixote-a e guarde-a por um tempo.
☐ Bloqueie pensamentos e imagens de sua mente.	☐ Negue o problema por enquanto.
	☐ Outra: _____

Com outros **pensamentos (thoughts)**:

☐ Conte até 10; conte cores em um quadro ou cartaz ou fora da janela; conte qualquer coisa.	☐ Resolva quebra-cabeças.
☐ Repita as palavras de uma música em sua mente.	☐ Assista TV ou leia.
	☐ Outro: _____

Com outras **sensações**:

☐ Aperte uma bola de borracha com força.	☐ Saia na chuva.
☐ Ouça uma música bem alto.	☐ Tome um banho quente ou frio.
☐ Segure gelo com a mão ou na boca.	☐ Outra: _____

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 8



(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 6–6B; p 382-384)

Autoacalmando-se

Uma maneira de lembrar-se dessas habilidades é pensar em acalmar cada um dos **CINCO SENTIDOS**.

Com a **visão**

- ☐ Olhe estrelas à noite.
- ☐ Olhe fotografias de que você gosta em um livro.
- ☐ Compre uma flor bonita.
- ☐ Crie um espaço agradável de se olhar em uma peça de sua casa.
- ☐ Acenda uma vela e observe a chama.
- ☐ Ponha uma mesa bonita usando seus melhores utensílios.
- ☐ Saia para observar pessoas ou olhar vitrines.
- ☐ Visite um museu ou loja de pôsteres com arte bonita.
- ☐ Sente-se no saguão de um hotel antigo bonito.
- ☐ Observe a natureza a seu redor.
- ☐ Ande em uma zona bonita da cidade.
- ☐ Assista ao nascer ou pôr do sol.
- ☐ Vá a uma apresentação de dança ou a assista na TV.
- ☐ Fique plenamente atento a cada coisa que aconteça a sua frente.
- ☐ Faça um passeio em um parque ou trilha.
- ☐ Passeie em lojas olhando as coisas.
- ☐ Outra: _____

Com a **audição**

- ☐ Ouça música calmante ou revigorante.
- ☐ Preste atenção aos sons da natureza (ondas, pássaros, chuva, folhas farfalhando).
- ☐ Preste atenção aos sons da cidade (trânsito, música).
- ☐ Cante junto com suas músicas prediletas.
- ☐ Cantarole uma melodia reconfortante.
- ☐ Aprenda a tocar um instrumento.
- ☐ Grave um CD ou use o celular para fazer uma coletânea de músicas para ouvir em épocas difíceis. Coloque a coletânea para tocar.
- ☐ Fique atento a todos os sons a sua volta, deixando-os entrar por um ouvido e sair pelo outro.
- ☐ Ligue o rádio.
- ☐ Outra: _____

Com o **olfato**

- ☐ Use seu sabonete, xampu, loção pós-barba, colônia ou outros produtos prediletos, ou experimente-os em uma loja.
- ☐ Queime um incenso ou acenda uma vela aromatizada.
- ☐ Abra um pacote de café e sinta o aroma.
- ☐ Passe óleo de limão na mobília.
- ☐ Coloque óleo de eucalipto ou de uma mistura de perfumes em uma tigela em sua sala.
- ☐ Sente-se em um carro novo e sinta o aroma.
- ☐ Queime folhas de cinamomo. Faça bolachas, pão ou pipoca.
- ☐ Sinta a fragrância de rosas.
- ☐ Caminhe em uma área coberta de árvores e inspire atentamente para sentir os aromas frescos da natureza.
- ☐ Abra a janela e sinta o odor do ar.
- ☐ Outra: _____

Com o **paladar**

- ☐ Coma alguns de seus alimentos prediletos.
- ☐ Beba sua bebida calmante predileta, como um chá de ervas, chocolate quente ou café com leite.
- ☐ Deleite-se com uma sobremesa.
- ☐ Coma um alimento predileto da sua infância.
- ☐ Prove os sabores em uma sorveteria.
- ☐ Chupe uma bala de hortelã.
- ☐ Masque seu chiclete predileto.
- ☐ Coma um pouco de alguma coisa que você geralmente não compra, como suco de laranja feito na hora ou seu doce predileto.
- ☐ Saboreie de verdade a comida que você come. Faça uma refeição atentamente.
- ☐ Outra: _____

Com o **tato**

- ☐ Tome um longo banho quente.
- ☐ Acaricie seu animal de estimação.
- ☐ Receba uma massagem. Mergulhe os pés.
- ☐ Espalhe uma loção cremosa pelo corpo.
- ☐ Coloque uma compressa fria em sua testa.
- ☐ Sente-se em uma cadeira confortável.
- ☐ Vista uma roupa agradável ao toque.
- ☐ Dê uma volta de carro com os vidros abertos.
- ☐ Passe a mão sobre madeira ou couro macio.
- ☐ Abrace alguém.
- ☐ Coloque lençóis limpos na cama.
- ☐ Enrole-se em um cobertor.
- ☐ Perceba um toque que é calmante.
- ☐ Outra: _____

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 8A

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 6C; p. 385)

Meditação de escaneamento corporal, passo a passo

Sente-se em uma cadeira, ou deite-se de costas no chão com as pernas afastadas. Coloque os braços em uma posição confortável junto ao corpo, ou sobre a barriga ou, ainda (se estiver sentado), coloque-os sobre as coxas com as palmas para cima. Deixe os olhos parcialmente abertos para deixar entrar a luz. Se estiver deitado no chão, coloque uma almofada sob os joelhos se necessário. Imagine o ar inspirado fluindo para cada parte de seu corpo enquanto sua atenção se desloca suavemente pelo corpo. Adote uma mente de curiosidade e interesse enquanto se concentra em cada parte de seu corpo.

Concentre-se em sua respiração. Observe como o ar entra e sai de seu corpo.

- Respire fundo várias vezes até começar a se sentir confortável e relaxado.
- Dirija sua atenção aos *dedos dos pés* de seu pé esquerdo.
- Observe as sensações naquela parte do corpo mantendo-se consciente de sua respiração.
- Imagine o ar inspirado fluindo para os seus *pés*.
- Olhando com curiosidade, pergunte: “O que estou sentindo nesta parte de meu corpo?”.
- Concentre-se nos *dedos do pé* esquerdo durante vários minutos.
- Depois, mude o foco para o *arco e calcanhar* de seu pé esquerdo, mantendo sua atenção por um ou dois minutos enquanto continua observando sua respiração.
- Observe as sensações de calor ou frio em sua pele; observe o peso de seu pé sobre o piso.
- Imagine o ar inspirado fluindo para o *arco e calcanhar* de seu pé esquerdo.
- Pergunte-se: “Quais são as sensações no *arco e calcanhar* de meu pé esquerdo?”.
- Siga o mesmo procedimento em relação ao *tornozelo, panturrilha, joelho, parte superior da perna e coxa esquerda*.
- Repita com a perna direita, iniciando pelos dedos dos pés.
- Depois, passe para sua *pelve e parte inferior das costas*, bem como em torno de seu *estômago*.
- Concentre-se no subir e descer da barriga enquanto inspira e expira.
- Depois, passe para o *peito; mão, braço e ombro esquerdos; mão, braço e ombro direitos; pescoço, queixo, língua, boca, lábios e parte inferior do rosto; e nariz*.
- Perceba o ar entrando e saindo de suas narinas.
- Depois, concentre-se nas bochechas, olhos, testa e couro cabeludo.
- Por fim, concentre-se no alto de seu cabelo.
- Depois solte completamente todo o corpo.

Não se preocupe se notar que pensamentos, sons ou outras sensações vierem a sua consciência. Apenas perceba-os e delicadamente volte a concentrar sua atenção no foco do exercício. Não se preocupe se sua mente se desviar do objeto de sua atenção e você se pegar pensando sobre outra coisa (isso quase sempre acontece). Com calma e delicadeza, mas de modo decidido, volte a se concentrar na parte do corpo à qual tinha chegado. Você pode precisar retomar sua concentração muitas vezes. Você não está sozinho nisso. É essa retomada da atenção repetidas vezes, sem julgamento ou rudeza, que é o elemento essencial da meditação.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 9



(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 7, 7A, 7B; p. 386-388)

Melhorar (IMPROVE) o momento

Uma maneira de recordar essas habilidades é pela palavra **IMPROVE**.

Com **imagística**:

- ☐ Imagine cenas muito relaxantes.
- ☐ Imagine um lugar secreto dentro de você mesmo. Mobilie-o da maneira que gosta. Feche e tranque a porta para qualquer coisa que possa lhe machucar.
- ☐ Imagine tudo indo bem.
- ☐ Invente um mundo de fantasia apaziguante.
- ☐ Imagine emoções nocivas se escoando de você como água que sai de um cano.
- ☐ Lembre-se de uma ocasião feliz e imagine-se nela novamente; encene essa ocasião outra vez.
- ☐ Outra: _____

Com **significado** (*meaning*)

- ☐ Encontre propósito ou significado em uma situação difícil.
- ☐ Foque nos aspectos positivos de uma situação dolorosa que você puder identificar.
- ☐ Repita esses aspectos positivos em sua mente.
- ☐ Lembre, ouça ou leia sobre valores espirituais.
- ☐ Outra: _____

Com **oração** (*prayer*)

- ☐ Abra seu coração para um ser supremo, Deus ou a sua própria mente sábia.
- ☐ Peça por força para suportar a dor.
- ☐ Entregue as coisas a Deus ou a um ser superior.
- ☐ Outra: _____

Com ações **relaxantes**:

- ☐ Tome um banho quente ou mergulhe em uma banheira de hidromassagem.
- ☐ Beba leite quente.
- ☐ Massageie seu pescoço e couro cabeludo.
- ☐ Pratique ioga ou outro alongamento.
- ☐ Respire profundamente.
- ☐ Mude sua expressão facial.
- ☐ Outra: _____

Com **uma coisa no momento**: (*one thing in the moment*)

- ☐ Concentre toda a sua atenção apenas no que estiver fazendo.
- ☐ Mantenha-se no momento.
- ☐ Coloque sua mente no presente.
- ☐ Concentre toda a sua atenção no físico.
- ☐ Ouça a uma gravação de consciência sensória (ou use a Ficha de tolerância ao mal-estar 9A)
- ☐ Outra: _____

Com **férias breves** (*vacation*):

- ☐ Conceda-se breves férias.
- ☐ Fique na cama; cubra a cabeça com as cobertas.
- ☐ Passe um dia na praia ou no campo.
- ☐ Pegue uma revista e a leia comendo chocolates.
- ☐ Desligue o seu telefone por um dia.
- ☐ Leve um cobertor para o parque e sente-se sobre ele durante uma tarde inteira.
- ☐ Faça um intervalo de uma hora do trabalho pesado.
- ☐ Tire férias breves da responsabilidade.
- ☐ Outra: _____

Encorajando a si mesmo e repensando a situação:

- ☐ Estimule a si mesmo: "Você é o cara!"
- ☐ "Eu vou conseguir sair dessa."
- ☐ "Estou fazendo o melhor que posso."
- ☐ Repita diversas vezes: "Eu posso aguentar isso".
- ☐ "Isso também vai passar."
- ☐ "Eu ficarei bem."
- ☐ "Não vai durar para sempre."
- ☐ Outra: _____

Liste (e depois pratique) reconsiderações que são especialmente importantes em suas situações de crise (p. ex., "O fato que ele não veio me pegar não significa que ele não me ama"):

☐ _____ ☐ _____

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 9A

Consciência sensorial, passo a passo

Encontre uma posição confortável. Permanecendo nela, ouça às perguntas abaixo e escute sua resposta depois de cada pergunta. Caso não disponha de uma gravação dessas perguntas, você pode fazer uma (ou pedir a um amigo que a faça), gravando cada pergunta com um intervalo de cerca de cinco segundos entre elas.

1. Você sente seu cabelo tocando sua cabeça?
2. Você sente sua barriga subindo e descendo enquanto respira?
3. Você sente o espaço entre seus olhos?
4. Você sente a distância entre seus ouvidos?
5. Você sente sua respiração tocando a parte de trás de seus olhos quando inspira?
6. Você consegue imaginar alguma coisa distante?
7. Você consegue notar seus braços tocando seu corpo?
8. Você sente as plantas de seus pés?
9. Você consegue imaginar um belo dia na praia?
10. Você consegue perceber o espaço dentro de sua boca?
11. Você consegue perceber a posição de sua língua em sua boca?
12. Você consegue sentir uma brisa contra o seu rosto?
13. Você sente como um braço é mais pesado do que o outro?
14. Você sente um formigamento ou dormência em uma das mãos?
15. Você sente como um braço é menos tenso do que o outro?
16. Você sente uma mudança na temperatura do ar a seu redor?
17. Você sente como seu braço esquerdo está mais quente do que o direito?
18. Você consegue imaginar como seria a sensação de ser uma boneca de pano?
19. Você consegue notar algum aperto no antebraço esquerdo?
20. Você consegue imaginar alguma coisa muito agradável?
21. Você consegue imaginar qual seria a sensação de flutuar em uma nuvem?
22. Você consegue imaginar qual seria a sensação de estar preso em melado?
23. Você consegue imaginar algo distante?
24. Você sente uma sensação de peso nas pernas?
25. Você consegue imaginar-se boiando em água quente?
26. Você consegue perceber o seu corpo pendurado em seus ossos?
27. Você consegue deixar-se à deriva preguiçosamente?
28. Você consegue sentir seu rosto amolecendo?
29. Você consegue imaginar uma bela flor?
30. Você sente como um braço ou perna é mais pesado/a do que o/a outro/a?

Os itens 29 e 30 são adaptados de Goldfried, M. R., & Davison, G. C. (1976). *Clinical behavior therapy*. New York: Holt, Rinehart & Winston. Copyright 1976 by Marvin R. Goldfried and Gerald C. Davison. Adaptado com permissão dos autores.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas para habilidades
de aceitação da realidade*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 10



(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8–12A; p. 391-400)

Visão geral: habilidades de aceitação da realidade

Estas são habilidades para como viver uma vida que não é a que você quer.

ACEITAÇÃO RADICAL

REDIRECIONAR A MENTE

ESTAR DISPOSTO

MEIO SORRISO E MÃOS DISPOSTAS

**PERMITINDO A MENTE:
MINDFULNESS DE EMOÇÕES ATUAIS**

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 11



(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8–9A; p. 391-395)

Aceitação radical

(Quando você não consegue evitar eventos e emoções.)

O QUE É ACEITAÇÃO RADICAL?

1. Radical significa *até o fim*, de modo completo e total.
2. É aceitar em sua mente, em seu coração e em seu corpo.
3. É quando você para de lutar com a realidade, deixa de ter acessos de raiva porque ela não é como você queria e abandona o amargor.

O QUE TEM DE SER ACEITO?

1. A realidade como ela é (os fatos sobre o passado e o presente são fatos, mesmo que eles não lhe agradem).
2. Existem limitações no futuro para todos (mas somente limitações realistas precisam ser aceitas).
3. Tudo tem uma causa (inclusive eventos e situações que lhe causam dor e sofrimento).
4. A vida pode valer a pena ser vivida mesmo com seus fatos dolorosos.

POR QUE ACEITAR A REALIDADE

1. Rejeitar a realidade não a modifica.
2. Para mudar a realidade é preciso, antes, aceitá-la.
3. A dor não pode ser evitada; é a maneira que a natureza tem de sinalizar que alguma coisa está errada.
4. Rejeitar a realidade transforma a dor em sofrimento.
5. A recusa em aceitar a realidade pode mantê-lo paralisado na infelicidade, amargura, raiva, tristeza, vergonha ou outras emoções dolorosas.
6. A aceitação pode levar à tristeza, mas geralmente é seguida por uma calma profunda.
7. O caminho de saída do inferno passa pelo sofrimento. Recusando-se a aceitar o sofrimento que faz parte de sair do inferno, você recai no inferno.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 11A

Aceitação radical: fatores que interferem

ACEITAÇÃO RADICAL NÃO É:

Aprovação, compaixão, amor, passividade ou contrária à mudança.

FATORES QUE INTERFEREM NA ACEITAÇÃO

- ☐ 1. Você não tem as habilidades para aceitação; não sabe como aceitar eventos e fatos muito dolorosos.
- ☐ 2. Você acredita que, se aceitar um evento doloroso, estará menosprezando-o ou aprovando os fatos, e que nada será feito para mudar ou impedir futuros eventos dolorosos.
- ☐ 3. Emoções atrapalham (tristeza insuportável; raiva da pessoa ou do grupo que causou o evento doloroso; raiva da injustiça do mundo; vergonha avassaladora de quem você é; culpa em relação a seu próprio comportamento).
- ☐ Outro: _____

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 11B

(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 9–9A; p. 394-395)

Praticando aceitação radical, passo a passo

- ☐ Observe que você está questionando ou lutando contra a realidade (“Não deveria ser assim”).
- ☐ Lembre-se de que a realidade desagradável apenas é como é, e não pode ser mudada (“Eis o que aconteceu”).
- ☐ Lembre-se de que existem causas para a realidade. Reconheça que algum tipo de história levou até este momento. Considere como as vidas das pessoas foram moldadas por uma série de fatores. Observe que, dados esses fatores causais e como a história conduziu a este momento, essa realidade tem de ocorrer exatamente assim (“Foi assim que as coisas aconteceram”).
- ☐ Pratique aceitar com todo o *self* (mente, corpo e espírito). Seja criativo para encontrar maneiras de envolver todo o seu *self*. Use autoinstrução de aceitação – mas também considere o uso de relaxamento; *mindfulness* de sua respiração; meio sorriso e mãos dispostas enquanto pensa sobre o que parece inaceitável; oração; ir a um lugar que lhe ajude a aceitar; ou imagens mentais.
- ☐ Pratique ação oposta. Liste todos os comportamentos que você teria se aceitasse os fatos. Então, aja como se já os tivesse aceitado. Comporte-se da forma como faria se realmente tivesse aceitado.
- ☐ Enfrente antecipadamente os eventos que parecem inaceitáveis. Imagine-se acreditando no que você não quer aceitar. Faça ensaio encoberto em sua mente o que você faria se aceitasse aquilo que parece inaceitável.
- ☐ Atente para as sensações corporais enquanto pensa sobre o que você precisa aceitar.
- ☐ Permita que a decepção, a tristeza ou o pesar aflorem dentro de você.
- ☐ Reconheça que a vida pode valer a pena ser vivida mesmo quando há dor.
- ☐ Levante os prós e contras caso você esteja se recusando a praticar aceitação.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 12



(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 10; p. 391-392, 396)

Redirecionando a mente

REDIRECIONAR A MENTE é como encarar uma bifurcação na estrada. Você precisa redirecionar a mente em direção à estrada da aceitação e para longe da estrada de rejeição à realidade.

REDIRECIONAR A MENTE é escolher aceitar.

A ESCOLHA de aceitar, em si, não se iguala à aceitação. Ela apenas nos coloca no caminho.



REDIRECIONANDO A MENTE, PASSO A PASSO

1. **OBSERVE** que você não está aceitando. (Procure por raiva, amargura, irritação; evitação de emoções; falas como “Por que eu?”, “Por que isso está acontecendo?”, “Eu não aguento isso”, “Não deveria ser assim”.)
2. Olhe em seu íntimo e **COMPROMETA-SE INTIMAMENTE** a aceitar a realidade como ela é.
3. **FAÇA NOVAMENTE**, várias vezes. Continue redirecionando sua mente para a aceitação toda vez que chegar a uma bifurcação na estrada na qual você pode rejeitar a realidade ou aceitá-la.
4. **DESENVOLVA UM PLANO** para, no futuro, flagrar a si próprio desviando da aceitação.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 13



(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 10; p. 391-392, 396)

Estar disposto

Estar disposto é a prontidão para entrar e participar plenamente na vida e no viver.

Encontre uma RESPOSTA RECEPTIVA para cada situação.

Estar disposto é FAZER SIMPLEMENTE O QUE É NECESSÁRIO:

- Em cada situação.
- De todo o coração, sem “se arrastar”.

Estar disposto é ouvir minuciosamente a MENTE SÁBIA e, então, agir de acordo com ela.

Estar disposto é AGIR COM A CONSCIÊNCIA de que você está ligado ao universo (às estrelas, às pessoas que você gosta e não gosta, ao chão, etc.).

Substitua NÃO ESTAR DISPOSTO por ESTAR DISPOSTO

- Não estar disposto é **RECUSAR-SE A TOLERAR** o momento.
- Não estar disposto é recusar-se a fazer mudanças necessárias.
- Não estar disposto é **DESISTIR**.
- Não estar disposto o **CONTRÁRIO DE “FAZER O QUE FUNCIONA”**.
- Não estar disposto é tentar **CONSERTAR TODA SITUAÇÃO**.
- Não estar disposto é insistir em **ESTAR NO CONTROLE**.
- Não estar disposto é **APEGO AO “EU, EU, EU”** e “ao que eu quero neste exato momento!”.

ESTAR DISPOSTO, PASSO A PASSO

1. **OBSERVE** não estar disposto. Rotule-a. Experimente-a.
2. **ACEITE RADICALMENTE** que, neste momento, você se sente indisposto (e pode estar agindo assim). Você não pode combater falta de disposição com falta de disposição.
3. **REDIRECIONE SUA MENTE** para a aceitação e estar disposto.
4. Experimente **SORRIR** e uma **POSTURA RECEPTIVA**.
5. Quando a falta de disposição for irremovível, **PERGUNTE-SE: “QUAL É A AMEAÇA?”**.

Situações em que percebo meu próprio:

Não estar disposto: _____

Estar disposto: _____

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 14



(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 10; p. 391-392, 396)

Meio sorriso e mãos dispostas

Aceitando a realidade com o seu corpo.

MEIO SORRISO

- 1º** Relaxe o rosto do alto da cabeça até o queixo e a mandíbula.

Relaxe cada músculo facial (testa, olhos e sobrancelhas; bochechas, boca e língua; dentes ligeiramente separados). Se tiver dificuldade, tente tensionar os músculos faciais e depois soltá-los.

Um sorriso tenso é forçado (e pode informar seu cérebro que você está escondendo ou mascarando seus reais sentimentos).

- 2º** Deixe que os cantos de seus lábios fiquem ligeiramente levantados, apenas o suficiente para senti-los. Não é necessário que os outros vejam. Um meio sorriso é produzido com os lábios ligeiramente voltados para cima e a face relaxada.

- 3º** Tente adotar uma expressão facial serena.

Lembre-se: seu rosto se comunica com o seu cérebro; seu corpo está ligado à sua mente.

MÃOS DISPOSTAS

De pé: Solte os braços dos ombros; mantenha-os retos ou ligeiramente flexionados nos cotovelos. Com as mãos abertas, vire-as para fora, com os polegares voltados para os lados, as palmas para cima e os dedos relaxados.

Sentado: Coloque as mãos no colo ou sobre as coxas. Com as mãos abertas, vire-as para fora, com as palmas para cima e os dedos relaxados.

Deitado: Com os braços junto ao corpo, mãos abertas, vire as palmas para cima com os dedos relaxados.

Lembre-se de que suas mãos se comunicam com o seu cérebro; seu corpo está ligado à sua mente.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 14A (p. 1 de 2)

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 10; p. 396)

Praticando meio sorriso e mãos dispostas

1. **DÊ UM MEIO SORRISO QUANDO DESPERTAR PELA MANHÃ.**

Pendure um galho, qualquer outro sinal ou mesmo a palavra “sorria” no teto ou na parede, de modo que você o veja imediatamente quando abrir os olhos. Isso servirá como lembrete. Use esses segundos antes de sair da cama para assumir o controle de sua respiração. Inspire e expire três vezes de modo delicado e mantendo um meio sorriso. Acompanhe sua respiração. Acrescente mãos dispostas a seu meio sorriso, ou pratique apenas mãos dispostas.

2. **PRATIQUE MEIO SORRISO DURANTE SEUS MOMENTOS LIVRES.**

Em qualquer lugar, sentado ou em pé, dê um meio sorriso. Observe uma criança, uma folha, um quadro na parede ou alguma coisa relativamente imóvel e sorria. Inspire e expire três vezes de maneira silenciosa.

3. **MEIO SORRISO E MÃOS DISPOSTAS ENQUANTO OUVI MÚSICA.**

Escute uma música por dois ou três minutos. Preste atenção nas palavras, na melodia, no ritmo e nos sentimentos da música que estiver ouvindo (não em seus devaneios de outros momentos). Dê um meio sorriso enquanto observa suas inspirações e expirações. Adote uma postura de mãos dispostas.

4. **MEIO SORRISO COM MÃOS DISPOSTAS QUANDO ESTÁ IRRITADO.**

Quando perceber que está irritado, dê um meio sorriso ou adote uma postura de mãos dispostas imediatamente. Inspire e expire de modo silencioso, mantendo um meio sorriso ou mãos dispostas durante as três respirações.

5. **MEIO SORRISO EM POSIÇÃO DEITADA.**

Deite-se de costas sobre uma superfície plana, sem o apoio de um colchão ou travesseiro. Mantenha os braços soltos ao lado do corpo, e as pernas ligeiramente afastadas, esticadas a sua frente. Mantenha mãos dispostas e um meio sorriso. Inspire e expire suavemente, mantendo-se concentrado na respiração. Solte todos os músculos de seu corpo. Relaxe cada músculo como se ele estivesse afundando no piso, ou como se fosse macio e leve como um pedaço de seda balançando no vento para secar. Abandone-se por completo, mantendo a atenção apenas em sua respiração e meio sorriso. Pense em si mesmo como um gato, completamente relaxado próximo ao calor do fogo, cujos músculos cedem sem resistência ao toque de qualquer pessoa. Continue por 15 respirações.

6. **MEIO SORRISO EM POSIÇÃO SENTADA.**

Sente-se no chão com as costas eretas ou em uma cadeira com os dois pés tocando o chão. Com um meio sorriso, inspire e expire. Solte-se.

(continua na próxima página)

Os exercícios 1 e 3–7 foram adaptados de *The Miracle of Mindfulness* (pp. 77–81, 93) de Thich Nhat Hanh. Copyright 1975, 1976 de Thich Nhat Hanh. Copyright do prefácio e da tradução inglesa de 1975, 1976, 1987 de Mobi Ho. Adaptado com a permissão de Beacon Press, Boston.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 14A (p. 2 de 2)

7. MEIO SORRISO COM MÃOS DISPOSTAS ENQUANTO ESTÁ CONTEMPLANDO UMA PESSOA DE QUEM VOCÊ NÃO GOSTA OU COM A QUAL ESTÁ ZANGADO.

- Sente-se sossegadamente. Respire e dê um meio sorriso. Mantenha as mãos abertas com as palmas para cima.
- Evoque a imagem da pessoa que lhe causou sofrimento.
- Considere as características que você menos gosta ou acha as mais repulsivas.
- Procure examinar o que deixa essa pessoa feliz e o que causa sofrimento em sua vida diária.
- Imagine as percepções dela; tente ver quais padrões de pensamento e razão essa pessoa segue.
- Examine o que motiva as esperanças e ações da pessoa.
- Finalmente, considere a consciência da pessoa. Veja se as opiniões e ideias dela são abertas e livres ou não, e se ela foi ou não influenciada por preconceitos, mentalidade estreita, ódio ou raiva.
- Veja se a pessoa é mestre de si mesma ou não.
- Continue até sentir a compaixão aflorar em seu coração, como um poço que se enche de água fresca, e até que sua raiva e seu ressentimento desapareçam. Pratique este exercício várias vezes em relação à mesma pessoa.

Notas/outras ocasiões para dar um meio sorriso e/ou formar mãos dispostas:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 15



(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 12; p. 391-392, 399)

***Mindfulness* de pensamentos atuais**

1. OBSERVE SEUS PENSAMENTOS

- Como ondas, indo e vindo.
- Não suprima pensamentos.
- Não julgue pensamentos.
- Reconheça sua presença.
- Não mantenha pensamentos por perto.
- Não analise pensamentos.
- Pratique estar disposto.
- Recue e observe pensamentos que entram e saem de sua mente.

2. ADOTE UMA MENTE CURIOSA

- Pergunte: “De onde vêm meus pensamentos?”. Preste atenção e veja.
- Observe que todo pensamento que chega também sai de sua mente.
- Observe seus pensamentos, mas não os avalie. Não julgue.

3. LEMBRE-SE: VOCÊ NÃO É SEUS PENSAMENTOS

- Não siga necessariamente seus pensamentos.
- Lembre-se de ocasiões em que você teve pensamentos muito diferentes.
- Lembre-se de que pensamento catastrófico é “mente emocional”.
- Lembre-se de seu modo de pensar quando não está sentindo dor e sofrimento tão intensos.

4. NÃO BLOQUEIE OU SUPRIMA PENSAMENTOS

- Pergunte-se: “Quais sensações esses pensamentos estão tentando evitar?” Volte sua mente para a sensação. Depois, retorne ao pensamento. Repita várias vezes.
- Recue um passo; deixe seus pensamentos irem e virem enquanto você observa sua respiração.
- Brinque com seus pensamentos: repita-os em voz alta várias vezes com a maior rapidez que puder. Cante-os. Imagine-os como palavras de um palhaço, como gravações que se emaranham; como animais que você pode acariciar; como cores brilhantes que correm por sua mente; como apenas sons.
- Tente amar seus pensamentos.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 15A (p. 1 de 2)

(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 8, 8A, 12; p. 391-392, 399)

Praticando *mindfulness* dos pensamentos

PRATIQUE *MINDFULNESS* DOS PENSAMENTOS OBSERVANDO-OS

- ☐ 1. Observe os pensamentos que vêm à sua mente. Quando algum vier à sua mente, diga “um pensamento entrou em minha mente”. Rotule-o como um pensamento, dizendo “O pensamento [descreva-o] surgiu em minha mente”. Use um tom de voz amável.
- ☐ 2. Ao perceber pensamentos em sua mente, pergunte-se: “De onde veio esse pensamento?”. Então, observe sua mente para ver se consegue descobrir de onde ele veio.
- ☐ 3. Distancie-se de sua mente, como se estivesse no alto de uma montanha e ela fosse apenas um seixo lá embaixo. Fite sua mente, observando quais pensamentos aparecem enquanto você a observa. Retorne à sua mente antes de parar.
- ☐ 4. Feche os olhos e vasculhe seu corpo em busca da primeira sensação física que perceber. Depois, vasculhe sua mente para o primeiro pensamento que perceber. Alterne entre vasculhar à procura de sensações físicas e vasculhar à procura de pensamentos. Noutra ocasião, substitua a busca de sensações físicas pela busca de sentimentos. Depois, reveze-se entre um sentimento e um pensamento.

PRATIQUE *MINDFULNESS* DOS PENSAMENTOS USANDO PALAVRAS E TOM DE VOZ

- ☐ 5. Verbalize pensamentos ou crenças em voz alta, usando um tom de voz isento de julgamento, várias vezes:
 - ☐ O mais rápido que puder até que os pensamentos percam o sentido.
 - ☐ Muito, muito lentamente (uma sílaba ou palavra a cada respiração).
 - ☐ Com uma voz diferente da sua (mais grave ou mais aguda, como um personagem de história em quadrinho ou celebridade).
 - ☐ Como um diálogo em uma comédia de televisão (“Você não vai acreditar o pensamento que me ocorreu. Eu estava pensando: ‘Eu sou um idiota’. Você acredita?”).
 - ☐ Como músicas, cantadas de coração e com dramaticidade, com uma melodia que combine com os pensamentos.

PRATIQUE *MINDFULNESS* DOS PENSAMENTOS COM AÇÃO OPOSTA

- ☐ 6. Relaxe o rosto e o corpo enquanto imagina aceitar seus pensamentos apenas como pensamentos – sensações do cérebro.
- ☐ 7. Imagine coisas que você faria se parasse de acreditar em tudo que pensa.
- ☐ 8. Ensaie mentalmente as coisas que você faria se não encarasse seus pensamentos como fatos.
- ☐ 9. Pratique amar seus pensamentos enquanto eles passam por sua mente.

(continua na próxima página)

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 15A (p. 2 de 2)

PRATIQUE *MINDFULNESS* DOS PENSAMENTOS IMAGINANDO QUE SUA MENTE É:

- ☐ 10. Uma esteira rolante, e que pensamentos e sentimentos estão sendo levados por ela. Coloque cada pensamento ou sentimento em uma caixa rotulada pelo tipo (p. ex., pensamentos de preocupação, pensamentos sobre o meu passado, pensamentos sobre minha mãe, pensamentos de planejar o que fazer). Continue observando-os e separando-os nas caixas rotuladas.
- ☐ 11. Um rio, e que pensamentos e sentimentos são barcos descendo por ele. Imagine sentar-se na grama, observando os barcos passarem. Tente não subir no barco.
- ☐ 12. Uma ferrovia, e que pensamentos e sentimentos são vagões passando. Tente não embarcar no trem.
- ☐ 13. Uma folha que caiu de uma árvore em um lindo córrego que está correndo a seu lado enquanto você está sentado na grama. Cada vez que um pensamento ou imagem vier à sua mente, imagine que ele está escrito ou retratado na folha que flutua. Deixe que cada folha passe, observando-a sair de vista.
- ☐ 14. O céu, e os pensamentos têm asas e podem voar. Observe cada um perder-se de vista.
- ☐ 15. O céu, e os pensamentos são nuvens. Observe cada pensamento-nuvem enquanto ele se desloca, deixando-o abandonar a mente.
- ☐ 16. Uma sala branca com duas portas. Por uma porta, os pensamentos entram; pela outra, eles saem. Observe cada um com atenção e curiosidade até que saia. Não faça julgamentos. Não os analise nem tente descobrir se eles correspondem aos fatos. Quando um pensamento lhe ocorrer, diga: “Um pensamento surgiu em minha mente”.

Outra: _____

Outra: _____

Outra: _____

Outra: _____

Outra: _____

.....

*Fichas para habilidades quando a
crise é adição*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 16

(Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar 13–18; p. 403-410)

Visão geral: quando a crise é adição

Habilidades para sair da adição.
Você pode lembrá-las como D, C, B, A*.

D**ABSTINÊNCIA DIALÉTICA****C****MENTE LÍMPIDA****REFORÇO DA COMUNIDADE****B****QUEIMAR PONTES
E CONSTRUIR NOVAS****A****REBELIÃO ALTERNATIVA****NEGAÇÃO ADAPTATIVA**

* N. de R. T.: Em inglês, **d**ialectical abstinence; **c**lear mind, **c**ommunity reinforcement; **b**urning bridges and **b**uilding new ones; **a**lternate rebellion; **a**daptative denial.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 16A

Adições comuns

Se você pensava que não tinha adições, eis uma lista.

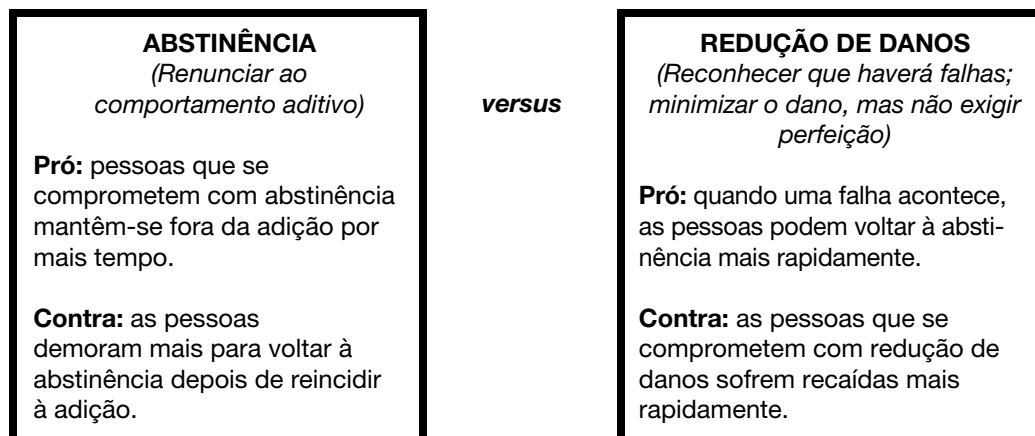
Você é *adicto* quando é incapaz de parar um comportamento ou usar substâncias, apesar das consequências negativas e a despeito de seus maiores esforços para parar.

☐ Álcool	☐ Jogos de internet
☐ Busca de atenção	☐ Cleptomania/roubos/furtos em lojas
☐ Evitação: _____	☐ Mentir
☐ Automobilismo	☐ Pornografia
☐ Apostar	☐ Direção imprudente
☐ Bulimia (purgação/vômitos)	☐ Comportamentos de risco
☐ Trapacear	☐ Danos autoinfligidos/automutilação
☐ Café	☐ Sexo
☐ Refrigerantes	☐ Compras
☐ Colecionar:	☐ Dormir
☐ Arte	☐ Aplicativos de celular
☐ Moedas	☐ Fumar/tabagismo
☐ Quinquilharia	☐ Redes sociais
☐ Roupas	☐ Velocidade
☐ Sapatos	☐ Práticas espirituais
☐ Música	☐ Atividades esportivas:
☐ Outro: _____	☐ Bicicleta
☐ Outro: _____	☐ Fisiculturismo
☐ Computadores	☐ Caminhadas/alpinismo
☐ Atividades criminosas	☐ Corrida
☐ Dietas	☐ Halterofilismo
☐ Drogas (ilícitas e prescritas)	☐ Outro: _____
☐ Diuréticos	☐ Outro: _____
☐ E-mail	☐ Televisão
☐ Comida/comer	☐ Mensagens de texto
☐ Carboidratos	☐ Vandalismo
☐ Chocolate	☐ Vídeos
☐ Alimento específico: _____	☐ Videogames
☐ Jogos de azar	☐ Trabalhar
☐ Jogos/quebra-cabeças	☐ Outra: _____
☐ Fofocas	☐ Outra: _____
☐ Imaginar/fantasiar	☐ Outra: _____
☐ Internet	

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 17

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 14; p. 404-406)

Abstinência dialética



SÍNTESE = ABSTINÊNCIA DIALÉTICA

O objetivo é não reincidir no comportamento aditivo – em outras palavras, alcançar a abstinência total.

Entretanto, se ocorre uma falha, o objetivo é minimizar o dano e voltar à abstinência o quanto antes.

Prós: Funciona!

Contras: Dá trabalho. Você não tem férias.

(Você sempre está ou abstinente ou se esforçando para voltar à abstinência.)

Um exemplo de esperar o melhor e planejar para os pontos problemáticos: atletas olímpicos devem acreditar e se comportar como se pudessem vencer todas as corridas, ainda que já tenham perdido e que venham a perder novamente.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 17A

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 14; p. 404-406)

Planejamento de abstinência dialética

Planeje sua abstinência

- ☐ 1. Usufrua seu sucesso, mas com uma mente límpida; faça planos para resistir às tentações de recair.
- ☐ 2. Relacione-se ou mantenha contato com pessoas que reforcem sua abstinência.
- ☐ 3. Planeje atividades que reforcem a abstinência, em vez de comportamentos aditivos.
- ☐ 4. Queime pontes: evite sugestões e situações de alto risco para comportamentos aditivos.
- ☐ 5. Construa novas pontes: desenvolva imagens, odores e atividades mentais (como surfar no impulso de ação) que compitam com informações associadas à “fissura”.
- ☐ 6. Encontre maneiras alternativas de se rebelar.
- ☐ 7. Anuncie a abstinência publicamente; negue qualquer ideia de recair na adição.

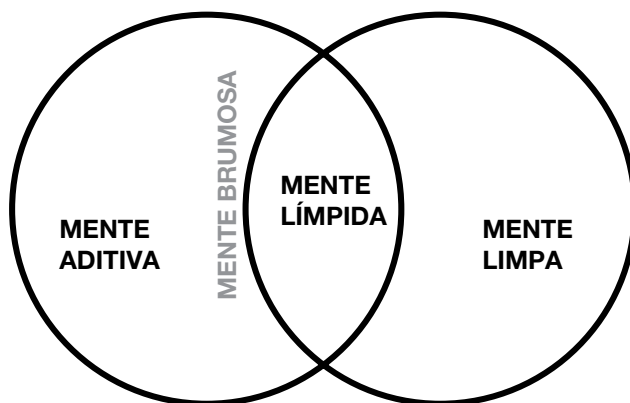
Planeje redução de danos

- ☐ 1. Chame seu terapeuta, padrinho ou mentor para treinamento de habilidades.
- ☐ 2. Entre em contato com outras pessoas competentes que possam ajudar.
- ☐ 3. Livre-se de tentações; cerque-se de sugestões para comportamentos efetivos.
- ☐ 4. Revise habilidades e fichas de DBT.
- ☐ 5. Ação oposta (Ficha de regulação emocional 10) pode ser ensaiada para combater a culpa e a vergonha. Se nenhuma outra opção funcionar, participe de uma reunião anônima de qualquer tipo e relate publicamente sua recaída.
- ☐ 6. Construção de maestria e antecipação de situações emocionais (Ficha de regulação emocional 19), além de checagem dos fatos (Ficha de regulação emocional 8), podem ser usados para combater sentimentos de estar fora de controle.
- ☐ 7. Habilidades interpessoais (Fichas de efetividade interpessoal 5-7), como pedir ajuda da família, dos amigos, padrinhos, pastores ou psicólogos, também podem ser úteis. Se você está isolado, pode obter ajuda por meio de grupos de apoio *on-line*.
- ☐ 8. Realize uma análise em cadeia para verificar o que gerou a recaída (Fichas gerais 7, 7A).
- ☐ 9. Resolva problemas imediatamente para encontrar um modo de retomar a abstinência e reparar os danos que tenha causado (Ficha de regulação emocional 12).
- ☐ 10. Distraia-se, autoacalme-se e melhore o momento.
- ☐ 11. Incentive a si mesmo.
- ☐ 12. Levante os prós e os contras de cessar comportamentos aditivos (Ficha de tolerância ao mal-estar 5).
- ☐ 13. Distancie-se do pensamento extremo. Não permita que uma recaída se transforme em uma tragédia.
- ☐ 14. Volte a comprometer-se com 100% de abstinência total.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 18

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 15; p. 407)

Mente límpida



A mente aditiva é:

Impulsiva
Obstinada
Disposta a fazer qualquer coisa por uma “dose”

Com **mente aditiva**, você é dominado pela adição. Os impulsos de ação por comportamentos-problema habituais determinam seus pensamentos, emoções e comportamentos.

A mente limpa:

É ingênua
Corre riscos
É alheia aos perigos

Com **mente limpa**, você está limpo, mas é alheio aos perigos que podem sugerir comportamentos-problema habituais. Você acredita que é invencível e imune a futuras tentações.



Os dois extremos são PERIGOSOS!



MENTE LÍMPIDA: o lugar mais seguro de se estar.

Você está limpo, mas se recorda da mente aditiva.

Você aceita radicalmente que uma recaída **não é impossível**.

Você desfruta do seu **sucesso**, mas ao mesmo tempo

prevê impulsos de ação e sugestões

e **faz planos** para quando sentir tentação.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 18A

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 16; p. 408)

Padrões de comportamento característicos da mente aditiva e da mente limpa

MENTE ADITIVA

- ☐ Envolver-se em comportamento aditivo.
- ☐ Pensar: “Eu não tenho realmente um problema de adição”.
- ☐ Pensar: “Posso fazer um pouco”.
- ☐ Pensar: “Posso me entregar ao hábito, mesmo que apenas nos fins de semana”.
- ☐ Pensar: “Eu não aguento isso!”.
- ☐ Glamorizar a adição.
- ☐ Navegar na internet em busca de maneiras de envolver-se em comportamentos aditivos.
- ☐ Comprar apetrechos (comida, drogas, vídeos, etc.) para comportamento aditivo.
- ☐ Vender ou trocar coisas ligadas a comportamentos aditivos.
- ☐ Roubar para sustentar a adição.
- ☐ Prostituir-se em troca de dinheiro ou apetrechos.
- ☐ Mentir.
- ☐ Esconder-se.
- ☐ Isolar-se.
- ☐ Mostrar-se sempre ocupado; “Tenho que ir!”.
- ☐ Quebrar promessas.
- ☐ Cometer crimes.
- ☐ Agir como um cadáver.
- ☐ Não ter “uma vida”.
- ☐ Agir com desespero/obsessão.
- ☐ Não olhar as pessoas nos olhos.
- ☐ Ter má higiene.
- ☐ Evitar médicos.
- ☐ Outro: _____
- ☐ Outro: _____
- ☐ Outro: _____

MENTE LIMPA

- ☐ Envolver-se em **comportamentos aparentemente irrelevantes** que, no passado, levaram inevitavelmente a comportamento aditivo.
- ☐ Pensar: “Aprendi minha lição”.
- ☐ Pensar: “Posso controlar o hábito”.
- ☐ Pensar: “Eu não tenho mais um problema de adição”.
- ☐ Parar ou diminuir medicação que ajuda com a adição.
- ☐ Estar em ambientes em que outros se envolvem em comportamentos aditivos.
- ☐ Visitar amigos que ainda são aditos.
- ☐ Viver com pessoas aditas.
- ☐ Guardar apetrechos ligados à adição.
- ☐ Carregar dinheiro extra.
- ☐ Ser irresponsável com contas.
- ☐ Vestir-se como um adito.
- ☐ Não ir a reuniões.
- ☐ Não confrontar os problemas que alimentam meus comportamentos aditivos.
- ☐ Agir como se apenas força de vontade fosse necessária.
- ☐ Isolar-se.
- ☐ Acreditar: “Posso fazer isso sozinho”.
- ☐ Pensar: “Posso tomar remédios para dor/fazer dieta/envolver-me em comportamento aditivo se prescrito ou aconselhado; não preciso dizer nada sobre minha adição no passado”.
- ☐ Pensar: “Eu não aguento isso!”.
- ☐ Outro: _____
- ☐ Outro: _____
- ☐ Outro: _____

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 19

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 16; p. 408)

Reforço da comunidade

Reforço da comunidade significa substituir reforços à adição por reforços à abstinência

REFORÇAR A ABSTINÊNCIA É FUNDAMENTAL

Reforços em seu ambiente desempenham um poderoso papel no encorajamento ou desencorajamento dos comportamentos aditivos.

Para deter o comportamento aditivo, você precisa descobrir uma forma de tornar um estilo de vida sem seus comportamentos aditivos mais compensador do que aquele que os inclui.

Você tem que encontrar uma maneira de fazer os comportamentos incompatíveis com adições compensarem e serem compensadores para as pessoas a seu redor.

Força de vontade *não* é suficiente. Se fosse, seríamos todos perfeitos!

SUBSTITUA REFORÇOS À ADIÇÃO POR REFORÇOS À ABSTINÊNCIA

Inicie uma série de medidas práticas que aumentem suas chances de acumular atividades prazerosas para substituir o comportamento aditivo.

- ☐ Procure pessoas que não sejam aditas para se relacionar.
- ☐ Aumente o número de atividades agradáveis que você pratica que não envolvem sua adição.
- ☐ Se você não conseguir decidir de quais pessoas ou atividades gosta, experimente diversos grupos e atividades diferentes.

EXPERIMENTO DE ABSTINÊNCIA

- ☐ Comprometa-se com ____ dias sem sua adição e observe os benefícios que ocorrem naturalmente.
- ☐ Evite temporariamente gatilhos de alto risco para a adição, substituindo-os por comportamentos oponentes que lhe ajudem a atravessar o período de experimentação.
- ☐ Observe todas as atividades prazerosas a mais que ocorrem quando você não está envolvido em comportamentos aditivos.

Adaptada de Meyers, R. J., & Squires, D. D. (2001, September). *The community reinforcement approach*. Obtido em www.bhrm.org/guidelines/CRAmanual.pdf. Adaptada com permissão dos autores.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 20

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 17; p. 409)

Queimando pontes e construindo novas

QUEIMANDO PONTES

Aceite no nível mais radical que você não vai se envolver no comportamento aditivo novamente e, então, aja ativamente para cortar todos as opções desse tipo de comportamento.

- ☐ 1. Assuma um compromisso absoluto com a abstinência do comportamento aditivo, que é _____ (descreva o comportamento aditivo). Depois, entre na oficina de abstinência é **bata a porta com força**. (Lembre-se que a menor brecha pode deixar entrar um elefante.)
- ☐ 2. Faça uma relação de tudo na sua vida que torna a adição possível.
- ☐ 3. Livre-se dessas coisas:
 - ☐ Jogue fora informações de contato de pessoas que conspiram com você.
 - ☐ Livre-se de todas as sugestões e tentações possíveis.
- ☐ 4. Liste e faça tudo que puder que dificulte ou impossibilite continuar seu comportamento aditivo.
 - ☐ Sem piedade e a todo momento, diga a verdade sobre seu comportamento.
 - ☐ Diga a seus amigos e família que você **parou**.

CONSTRUINDO NOVAS PONTES

Crie imagens visuais e olfativas que concorram com as informações carregadas em seu sistema cerebral quando “fissuras” ocorrerem.

Desejos e impulsos de ação estão fortemente relacionados a imagens e odores do que se deseja. Quanto mais fortes as imagens ou os cheiros, mais forte o desejo.

- ☐ Construa imagens ou odores diferentes para pensar. Tente mantê-los na memória quando sentir um desejo indesejável. Por exemplo, sempre que desejar um cigarro, imagine-se na praia; veja e sinta o cheiro em sua mente para reduzir a “fissura”.
- ☐ Quando tiver vontades indesejáveis, olhe para imagens em movimento ou cerque-se de odores não relacionados à adição. Imagens em movimento e novos odores competirão com suas vontades.
- ☐ “Surfe no impulso de ação” imaginando-se em uma prancha sobre essas ondas. Observe-as indo e vindo, subindo e descendo — e, por fim, indo embora.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 21

(Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 18; p. 410)

Rebelião alternativa e negação adaptativa

REBELIÃO ALTERNATIVA

Quando comportamentos aditivos são uma maneira de rebelar-se contra autoridades, convenções e o tédio de respeitar regras ou leis, experimente uma rebelião alternativa. A rebelião alternativa substitui a destrutiva e o mantém direcionado a suas metas.

Exemplos:

☐ Raspe a cabeça.	☐ Tinja o cabelo com uma cor extravagante.
☐ Use roupa de baixo maluca.	☐ Faça uma tatuagem ou coloque um <i>piercing</i> .
☐ Use sapatos de pares diferentes.	☐ Vista as roupas ao avesso.
☐ Tenha pensamentos secretos.	☐ Fique sem tomar banho por uma semana.
☐ Expresse opiniões impopulares.	☐ Imprima um <i>slogan</i> em uma camiseta.
☐ Cometa atos aleatórios de bondade.	☐ Pinte o rosto.
☐ Tire férias com sua família em uma colônia nudista.	☐ Vista-se bem ou mal quando isso não é esperado.
☐ Escreva uma carta dizendo exatamente o que você quer.	

NEGAÇÃO ADAPTATIVA

Quando sua mente não suporta o desejo por comportamentos aditivos, experimente negação adaptativa.

- ☐ Dê um folga para a lógica quando estiver fazendo isso. Não discuta consigo mesmo.
- ☐ Quando tiver impulsos de ação, negue que você quer o comportamento ou a substância problemática. Convença-se de que quer outra coisa. Por exemplo, reconsidere o impulso de fumar um cigarro como um impulso de usar um palito de dentes aromatizado; a de beber como a de comer um doce; ou a de apostar como a de uma rebelião alternativa (ver acima).

Outra: _____

Outra: _____

Seja firme consigo mesmo em sua negação e envolva-se no comportamento alternativo.

- ☐ Adie o comportamento aditivo. Adie-o por cinco minutos, depois prolongue por mais cinco minutos, e assim por diante, dizendo a cada vez: “Eu só preciso aguentar isso por cinco minutos”. Dizendo a si mesmo diariamente que ficará abstinente naquele dia (ou a cada hora, apenas naquela hora, e assim por diante), você está afirmando: “Isso não é para sempre. Eu posso aguentar isso neste momento”.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

Fichas de tarefas de tolerância ao mal-estar

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

.....

*Fichas de tarefas para habilidades
de sobrevivência a crises*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 1

(Fichas de tolerância ao mal-estar 2-9A; p. 325-337)

Habilidades de sobrevivência a crises

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique suas habilidades de sobrevivência a crises ao menos duas vezes. Descreva o evento de crise; marque as habilidades que você usou para tal evento; depois, descreva como usou as habilidades e o que aconteceu.

EVENTO DE CRISE 1: Classifique a intensidade do mal-estar (0-100)

Antes: _____ Depois: _____

Evento que desencadeou meu mal-estar (quem, o que, quando, onde): o que desencadeou o estado de crise?

- ☐ **STOP**
- ☐ **Prós e contras**
- ☐ **TIP**
- ☐ **Distrair-se com ACCEPTS**
- ☐ **Autoacalmar-se**
- ☐ **Melhorar (IMPROVE) o momento**

À esquerda, marque as habilidades que usou e descreva aqui:

Descreva o resultado de usar as habilidades:

Marque um número para indicar o quanto as habilidades estavam ajudando a tolerar o mal-estar e lidar com a situação (impedindo-o de fazer alguma coisa que piorasse a situação). Use a seguinte escala:

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

2

3

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti aos impulsos problemáticos.

4

5

EVENTO DE CRISE 2: Classifique a intensidade do mal-estar (0-100)

Antes: _____ Depois: _____

Evento que desencadeou meu mal-estar (quem, o que, quando, onde): o que desencadeou o estado de crise?

- ☐ **STOP**
- ☐ **Prós e contras**
- ☐ **TIP**
- ☐ **Distrair-se com ACCEPTS**
- ☐ **Autoacalmar-se**
- ☐ **Melhorar (IMPROVE) o momento**

À esquerda, marque as habilidades que você usou e descreva aqui:

Descreva o resultado de usar as habilidades:

Marque um número para indicar a efetividade das habilidades.

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

2

3

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti aos impulsos problemáticos.

4

5

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 1A

(Fichas de tolerância ao mal-estar 2–9A; p. 325-337)

Habilidades de sobrevivência a crises

Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique cada habilidade de sobrevivência a crises, e descreva sua experiência como segue:

Quando você praticou esta habilidade e o que fez para praticá-la?	Qual foi a crise (o que gerou a necessidade da habilidade)?	Tempo praticando a habilidade?	Avalie antes/depois de usar habilidade			Conclusões ou questões sobre esta prática de habilidades
			Intensidade de tolerância ao mal-estar (0 = Não posso suportar; 5 = Com certeza posso sobreviver.)	Emoção		
				Intensidade da emoção negativa (0-100)	Intensidade da emoção positiva (0-100)	
STOP:			/	/	/	
			/	/	/	
Prós e contras:			/	/	/	
			/	/	/	
TIP:			/	/	/	
			/	/	/	
Distrair-se com ACCEPTS:			/	/	/	
			/	/	/	
Autoacalmar-se:			/	/	/	
			/	/	/	
Melhorar o momento (IMPROVE)			/	/	/	
			/	/	/	

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 1B

(Fichas de tolerância ao mal-estar 2-9A; p. 325-337)

Habilidades de sobrevivência a crises

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Para cada habilidade de sobrevivência, escreva o que você fez durante a semana e, então, escolha um número para indicar o quanto ela lhe ajudou a tolerar o mal-estar e a aguentar a situação (impedindo que você fizesse alguma coisa que piorasse a situação). Use a escala a seguir:

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

4

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti aos impulsos problemáticos.

5

Dia.:

STOP

____ / _____ Efetividade: _____
 ____ / _____ Efetividade: _____
 ____ / _____ Efetividade: _____

Dia:

Prós e contras

____ / _____ Efetividade: _____
 ____ / _____ Efetividade: _____
 ____ / _____ Efetividade: _____

Dia:

TIP

____ / _____ Efetividade: _____
 ____ / _____ Efetividade: _____
 ____ / _____ Efetividade: _____

Dia:

Distrair-se com ACCEPTS

____ / _____ Efetividade: _____
 ____ / _____ Efetividade: _____
 ____ / _____ Efetividade: _____

Dia:

Autoacalmar-se

____ / _____ Efetividade: _____
 ____ / _____ Efetividade: _____
 ____ / _____ Efetividade: _____

Dia:

Melhorar (IMPROVE) o momento

____ / _____ Efetividade: _____
 ____ / _____ Efetividade: _____
 ____ / _____ Efetividade: _____

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 2

(Ficha de tolerância ao mal-estar 4; p. 327)

Praticando a habilidade STOP

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Descreva duas situações de crise que aconteceram com você. Depois, descreva seu uso da habilidade STOP.

EVENTO DE CRISE 1: Classifique a intensidade do mal-estar (0-100)

Antes: _____ Depois: _____

Evento que desencadeou meu mal-estar (quem, o que, quando, onde): o que desencadeou o estado de crise?

Comportamento que você está tentando parar: _____

- ☐ **STOP**
- ☐ **Recuar um passo**
- ☐ **Observar**
- ☐ **Prosseguir em *mindfulness***

À esquerda, marque as habilidades que você usou e descreva aqui o que você fez:

Descreva o resultado de usar as habilidades:

Marque um número para indicar o quanto as habilidades lhe ajudaram a tolerar o mal-estar e lidar com a situação (impedindo-o de fazer alguma coisa que piorasse a situação). Use a seguinte escala:

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

4

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti às ansias problemáticas.

5

EVENTO DE CRISE 2: Classifique a intensidade do mal-estar (0-100)

Antes: _____ Depois: _____

Evento que desencadeou meu mal-estar (quem, o que, quando, onde): o que desencadeou o estado de crise?

Comportamento que você está tentando parar: _____

- ☐ **STOP**
- ☐ **Recuar um passo**
- ☐ **Observar**
- ☐ **Prosseguir em *mindfulness***

À esquerda, marque as habilidades que você usou e descreva aqui o que você fez:

Descreva o resultado de usar as habilidades:

Marque um número para indicar a efetividade das habilidades.

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

4

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti às ansias problemáticas.

5

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 2A

(Ficha de tolerância ao mal-estar 4; p. 327)

Praticando a habilidade STOP

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Descreva duas situações de crise que aconteceram com você nas quais tenha usado a habilidade STOP. Depois, descreva como a utilizou. Tente encontrar todos os dias uma situação na qual você possa praticar essa habilidade.

Dia	Situação de crise	Como você praticou esta habilidade?	O comportamento parou?	Classificação antes/depois de usar habilidade			Conclusões ou questões sobre esta prática de habilidades
				Seu nível de tolerância ao mal-estar (0 = Não posso suportar; 5 = Com certeza posso sobreviver)	Emoção		
					Intensidade da emoção negativa (0-100)	Intensidade da emoção positiva (0-100)	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	
				/	/	/	

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 3

(Ficha de tolerância ao mal-estar 5; p. 328)

Prós e contras de agir de acordo com impulsos da crise

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

1. Descreva o *comportamento-problema* que você está tentando abandonar: _____
2. Faça uma lista dos prós e contras de agir de acordo com impulsos da crise (incluindo impulsos de agir e de parar), bem como crie uma lista separada para resistir ao comportamento de crise tolerando o mal-estar e usando habilidades. Se precisar de mais espaço, use o verso desta ficha.
3. Leia os prós e contras quando um impulso para o comportamento-problema ocorrer.

Comportamento- -problema	PRÓS	CONTRAS
Agir de acordo com impulsos da crise	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
Resistir aos impulsos da crise	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.

Identifique quais prós e contras são de curto prazo (apenas para hoje) ou de longo prazo (além de hoje). Então, pergunte à mente sábia: você prefere ter um bom dia ou uma boa vida? Faça uma escolha consciente sobre seu comportamento.

Se esta ficha de tarefas lhe ajudar a escolher um comportamento habilidoso durante o comportamento de crise, guarde-a em algum lugar em que possa encontrá-la e revisá-la quando estiver em crise.

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 3A

(Ficha de tolerância ao mal-estar 5; p. 328)

Prós e contras de agir de acordo com impulsos da crise

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

1. Descreva o *comportamento-problema* que você está tentando abandonar: _____
2. Faça uma lista dos prós e contras de agir de acordo com impulsos da crise (incluindo impulsos de agir e de parar), bem como crie uma lista separada para resistir ao comportamento de crise tolerando o mal-estar e usando habilidades. Se precisar de mais espaço, use o verso desta ficha.
3. Leia os prós e contras quando um impulso para o comportamento-problema ocorrer.

Comportamento-problema	Agir de acordo com impulsos da crise	Resistir aos impulsos da crise
PRÓS	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.
CONTRAS	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.
	4.	4.
	5.	5.

Identifique quais prós e contras são de curto prazo (apenas para hoje) ou de longo prazo (além de hoje). Então, pergunte à mente sábia: você prefere ter um bom dia ou uma boa vida? Faça uma escolha consciente sobre seu comportamento.

Se esta ficha de tarefas lhe ajudar a escolher um comportamento habilidoso durante o comportamento de crise, guarde-a em algum lugar em que possa encontrá-la e revisá-la quando estiver em crise.

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 4

(Fichas de tolerância ao mal-estar 6, 6A, 6B; p. 329-331)

Alterando a fisiologia corporal com habilidades TIP

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Descreva a situação em que você estava quando escolheu praticar cada habilidade. Classifique sua excitação emocional e tolerância ao mal-estar antes e depois de usar a habilidade TIP. Descreva o que você realmente fez. Use o verso desta ficha se necessário.

T { **MUDANDO MINHA TEMPERATURA FACIAL**

Usei água fria para modificar minhas emoções.

Situação: _____

Excitação (0-100) Antes: _____ Depois: _____

Tolerância ao mal-estar (0 = Não suporte; 100 = Com certeza posso sobreviver)

Antes: _____ Depois: _____

O que eu fiz (descreva): _____

I { **EXERCÍCIO INTENSO**

Situação: _____

Excitação (0-100) Antes: _____ Depois: _____

Tolerância ao mal-estar (0 = Não suporte; 100 = Com certeza posso sobreviver)

Antes: _____ Depois: _____

O que eu fiz (descreva): _____

P { **RESPIRAÇÃO COMPASSADA**

Situação: _____

Excitação (0-100) Antes: _____ Depois: _____

Tolerância ao mal-estar (0 = Não suporte; 100 = Com certeza posso sobreviver)

Antes: _____ Depois: _____

O que eu fiz (descreva): _____

P { **RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO**

Situação: _____

Excitação (0-100) Antes: _____ Depois: _____

Tolerância ao mal-estar (0 = Não suporte; 100 = Com certeza posso sobreviver)

Antes: _____ Depois: _____

O que eu fiz (descreva): _____

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 4A

(Ficha de tolerância ao mal-estar 6B; p. 331)

Relaxamento muscular progressivo

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique **relaxamento muscular progressivo** (tensionar os músculos corporais e depois liberar totalmente a tensão enquanto expira). A princípio, pratique tantas vezes por dia quanto puder, até perceber que, ao expirar, seu corpo automaticamente relaxa por conta própria. Neste ponto, você terá pareado a expiração com o relaxamento. A partir de então, continue praticando, mas não com tanta frequência.

Pratique relaxamento muscular progressivo tantas vezes por dia quanto possível e descreva sua experiência abaixo. Verifique o tipo de prática aplicado: músculos individuais, grupos de músculos ou toda a musculatura ao mesmo tempo.

Dia	Número de vezes que <i>pratiquei</i> relaxamento muscular progressivo	Nível de relaxamento antes/depois (0-100)	Número de vezes que <i>usei habilidade</i> quando tenso ou sobrecarregado	Nível de relaxamento antes/depois (0-100)	Marque quais músculos você tensionou e relaxou (marque mais de um se necessário)
		/		/	☐ Músculos individuais ☐ Grupos ☐ Todos ao mesmo tempo
		/		/	☐ Músculos individuais ☐ Grupos ☐ Todos ao mesmo tempo
		/		/	☐ Músculos individuais ☐ Grupos ☐ Todos ao mesmo tempo
		/		/	☐ Músculos individuais ☐ Grupos ☐ Todos ao mesmo tempo
		/		/	☐ Músculos individuais ☐ Grupos ☐ Todos ao mesmo tempo
		/		/	☐ Músculos individuais ☐ Grupos ☐ Todos ao mesmo tempo

Descreva sua experiência:

Conclusões e/ou questões sobre esta prática de habilidades:

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 4B

(Ficha de tolerância ao mal-estar 6C; p. 332)

Repensar de maneira eficaz e relaxamento progressivo

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Passo 1. Descreva um **evento que desencadeou** mal-estar em sua vida: o que levou a o quê? Em que aspecto esse evento é um problema para você? Seja bem específico em suas respostas. Use habilidades de descrição. Cheque os fatos.

Passo 2. Pergunte: “O que eu devo estar dizendo a mim mesmo (ou quais são minhas **interpretações e pensamentos**) sobre esse evento que contribui para meu estresse?”. **Registre sua resposta por escrito.**

Passo 3. Repense os pensamentos que geram mal-estar. Repensar envolve reavaliar a situação e seu significado de maneiras que se contraponham aos pensamentos geradores de estresse e, assim, reduzem as respostas de estresse. **Registre por escrito** tantos pensamentos efetivos quanto puder para substituir os pensamentos estressantes.

Passo 4. Você praticou **em sua imaginação** repensar de maneira eficaz uma situação estressante esta semana? Sim ___ Não ___
Caso tenha praticado, isso reduziu o medo da situação acontecer de novo? (0-5, 0 = absolutamente não; 5 muitíssimo): ____

Classifique o nível médio de relaxamento (0-100): Antes: ____ Depois ____

Passo 5. Você praticou **repensar de maneira eficaz e relaxamento progressivo**? Sim ___ Não ___
Caso tenha praticado, isso lhe ajudou a reduzir o estresse? (0-5, 0 = absolutamente não; 5 muitíssimo): ____

Quais pensamentos efetivos você usou para substituir pensamentos causadores de estresse?

Comentários:

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 5

(Ficha de tolerância ao mal-estar 7; p. 333)

Distraíndo-se com mente sábia ACCEPTS

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Descreva duas situações de crise que aconteceram com você. Depois, descreva seu uso de habilidades ACCEPTS.

EVENTO DE CRISE 1: Classifique a intensidade do mal-estar (0-100)

Antes: _____ Depois: _____

Evento que desencadeou meu mal-estar (quem, o que, quando, onde): o que desencadeou o estado de crise?

- ☐ **Atividades**
- ☐ **Contribuições**
- ☐ **Comparações**
- ☐ **Emoções**
- ☐ **Afastamentos**
- ☐ **Pensamentos**
- ☐ **Sensações**

À esquerda, marque as habilidades que usou e descreva aqui:

Descreva o resultado de usar as habilidades:

Marque um número para indicar o quanto as habilidades estavam ajudando a tolerar o mal-estar e lidar com a situação (impedindo-o de fazer alguma coisa que piorasse a situação). Use a seguinte escala:

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti às ansias problemáticas.

4

5

EVENTO DE CRISE 2: Classifique a intensidade do mal-estar (0-100)

Antes: _____ Depois: _____

Evento que desencadeou meu mal-estar (quem, o que, quando, onde): o que desencadeou o estado de crise?

- ☐ **Atividades**
- ☐ **Contribuições**
- ☐ **Comparações**
- ☐ **Emoções**
- ☐ **Afastamentos**
- ☐ **Pensamentos**
- ☐ **Sensações**

À esquerda, marque as habilidades que usou e descreva aqui:

Descreva o resultado de usar as habilidades:

Marque um número para indicar a efetividade das habilidades.

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti às ansias problemáticas.

4

5

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 5A

(Ficha de tolerância ao mal-estar 7; p. 333)

Distraindo-se com mente sábia ACCEPTS

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique cada habilidade de distração duas vezes e descreva sua experiência como segue:

	Qual foi a crise (o que gerou a necessidade da habilidade)?	Quanto tempo passou praticando a habilidade?	Avalie antes/depois de usar habilidade			Conclusões ou questões sobre esta prática de habilidades
			Intensidade de tolerância ao mal-estar (0 = Não posso suportar; 5 = Com certeza posso sobreviver)	Emoção		
				Intensidade da emoção negativa (0-100)	Intensidade da emoção positiva (0-100)	
Quando você praticou esta habilidade e o que você fez para praticá-la?						
Atividades:			/	/	/	
			/	/	/	
Contribuições:			/	/	/	
			/	/	/	
Comparações:			/	/	/	
			/	/	/	
Emoções:			/	/	/	
			/	/	/	
Afastamentos:			/	/	/	
			/	/	/	
Pensamentos:			/	/	/	
			/	/	/	
Sensações:			/	/	/	
			/	/	/	

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 5B

(Ficha de tolerância ao mal-estar 7; p. 333)

Distraíndo-se com mente sábia ACCEPTS

Para cada habilidade ACCEPTS, registre aqui o que você fez durante a semana e escreva um número para indicar o quanto a habilidade lhe ajudou a tolerar o mal-estar e aguentar a situação (impedindo que você fizesse alguma coisa que piorasse a situação). Use a escala a seguir:

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

4

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti aos impulsos problemáticos.

5

Dia.:

ATIVIDADES

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

Dia:

CONTRIBUIÇÕES

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

Dia:

COMPARAÇÕES

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

Dia:

EMOÇÕES

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

Dia:

AFASTAMENTOS

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

Dia:

PENSAMENTOS

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

Dia:

SENSAÇÕES

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 6

(Ficha de tolerância ao mal-estar 8; p. 334)

Autoacalmar-se

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Descreva duas situações de crise que aconteceram com você. Depois, descreva seu uso das habilidades de autoacalmar-se.

EVENTO DE CRISE 1: Classifique a intensidade do mal-estar (0-100)

Antes: _____ Depois: _____

Evento que desencadeou meu mal-estar (quem, o que, quando, onde): o que desencadeou o estado de crise?

- ☐ Visão
- ☐ Audição
- ☐ Olfato
- ☐ Paladar
- ☐ Tato

À esquerda, marque as habilidades que usou e descreva aqui:

Descreva o resultado de usar as habilidades:

Marque um número para indicar o quanto as habilidades lhe ajudaram a tolerar o mal-estar e lidar com a situação (impedindo-o de fazer alguma coisa que piorasse a situação). Use a seguinte escala:

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

4

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti às ansias problemáticas.

5

EVENTO DE CRISE 2: Classifique a intensidade do mal-estar (0-100)

Antes: _____ Depois: _____

Evento que desencadeou meu mal-estar (quem, o que, quando, onde): o que desencadeou o estado de crise?

- ☐ Visão
- ☐ Audição
- ☐ Olfato
- ☐ Paladar
- ☐ Tato

À esquerda, marque as habilidades que usou e descreva aqui:

Descreva o resultado de usar as habilidades:

Marque um número para indicar a efetividade das habilidades.

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

4

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti às ansias problemáticas.

5

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 6A

(Ficha de tolerância ao mal-estar 8; p. 334)

Autoacalmar-se

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique cada habilidade de autoacalmar-se duas vezes e descreva sua experiência como segue:

Quando você praticou esta habilidade e o que você fez para praticá-la?	O que estava acontecendo que foi doloroso ou estressante?	Quanto tempo passou praticando a habilidade?	Avalie antes/depois de usar habilidade				Conclusões ou questões sobre esta prática de habilidades
			Intensidade de tolerância ao mal-estar (0 = Não posso suportar; 5 = Com certeza posso sobreviver)	Emoção			
				Intensidade da emoção negativa (0-100)	Intensidade da emoção positiva (0-100)		
Visão			/	/	/		
			/	/	/		
Audição			/	/	/		
			/	/	/		
Olfato			/	/	/		
			/	/	/		
Paladar			/	/	/		
			/	/	/		
Tato			/	/	/		
			/	/	/		

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 6B

(Ficha de tolerância ao mal-estar 8; p. 334)

Autoacalmar-se

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Para cada habilidade de autoacalmar-se, registre o que você fez durante a semana e escreva um número para indicar o quanto a habilidade lhe ajudou a tolerar o mal-estar e a lidar com a situação (impedindo que você fizesse alguma coisa que piorasse a situação). Use a seguinte escala:

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

4

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti aos impulsos problemáticos.

5

Dia.: VISÃO

_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____

Dia: AUDIÇÃO

_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____

Dia: OLFATO

_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____

Dia: PALADAR

_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____

Dia: TATO

_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____
_____ / _____	Efetividade: _____

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 6C

(Ficha de tolerância ao mal-estar 8A; p. 335)

Meditação de escaneamento corporal, passo a passo

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique tantas vezes quanto puder. Marque se você praticou sozinho, ouvindo uma gravação, assistindo no YouTube ou sendo orientado por uma pessoa.

Dia	Descreva sua experiência	Quanto tempo passou praticando esta habilidade?	Avalie antes/depois de usar habilidade		
			Tolerância ao mal-estar (0 = Não posso suportar; 5 = Com certeza posso sobreviver)	Emoção	
				Intensidade da emoção negativa (0-100)	Intensidade da emoção positiva (0-100)
1	☐ Sozinho ☐ Gravação ☐ Pessoa ☐ YouTube orientando		/	/	/
2	☐ Sozinho ☐ Gravação ☐ Pessoa ☐ YouTube orientando		/	/	/
3	☐ Sozinho ☐ Gravação ☐ Pessoa ☐ YouTube orientando		/	/	/
4	☐ Sozinho ☐ Gravação ☐ Pessoa ☐ YouTube orientando		/	/	/
5	☐ Sozinho ☐ Gravação ☐ Pessoa ☐ YouTube orientando		/	/	/

Conclusões ou questões sobre esta prática de habilidades:

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 7

(Ficha de tolerância ao mal-estar 9; p. 336)

Melhore (IMPROVE) o momento

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Descreva duas situações de crise que aconteceram com você. Depois, descreva seu uso das habilidades IMPROVE.

EVENTO DE CRISE 1: Classifique a intensidade do mal-estar (0-100)

Antes: _____ Depois: _____

Evento que desencadeou meu mal-estar (quem, o que, quando, onde): o que desencadeou o estado de crise?

- ☐ **Imagens**
- ☐ **Significado**
- ☐ **Oração**
- ☐ **Relaxamento**
- ☐ **Uma coisa**
- ☐ **Férias**
- ☐ **Encorajamento**

À esquerda, marque as habilidades que usou e descreva aqui:

Descreva o resultado de usar as habilidades:

Marque um número para indicar o quanto as habilidades lhe ajudaram a tolerar o mal-estar e lidar com a situação (impedindo-o de fazer alguma coisa que piorasse a situação). Use a seguinte escala:

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

4

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti às ansias problemáticas.

5

EVENTO DE CRISE 2: Classifique a intensidade do mal-estar (0-100)

Antes: _____ Depois: _____

Evento que desencadeou meu mal-estar (quem, o que, quando, onde): o que desencadeou o estado de crise?

- ☐ **Imagens**
- ☐ **Significado**
- ☐ **Oração**
- ☐ **Relaxamento**
- ☐ **Uma coisa**
- ☐ **Férias**
- ☐ **Encorajamento**

À esquerda, marque as habilidades que usou e descreva aqui:

Descreva o resultado de usar as habilidades:

Marque um número para indicar a efetividade das habilidades.

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

4

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti às ansias problemáticas.

5

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 7A

(Ficha de tolerância ao mal-estar 9; p. 336)

Melhore (IMPROVE) o momento

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique cada habilidade IMPROVE duas vezes e descreva sua experiência como segue:

Quando você praticou esta habilidade e o que fez para praticá-la?	O que estava acontecendo que foi doloroso ou estressante?	Quanto tempo passou praticando esta habilidade?	Avalie antes/depois de usar habilidade			Conclusões ou questões sobre esta prática de habilidades
			Tolerância ao mal-estar (0 = Não posso suportar; 5 = Com certeza posso sobreviver)	Emoção		
				Intensidade da emoção negativa (0-100)	Intensidade da emoção positiva (0-100)	
Imagens:			/	/	/	
			/	/	/	
Significado:			/	/	/	
			/	/	/	
Oração:			/	/	/	
			/	/	/	
Relaxamento:			/	/	/	
			/	/	/	
Uma coisa:			/	/	/	
			/	/	/	
Férias:			/	/	/	
			/	/	/	
Encorajamento:			/	/	/	
			/	/	/	

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 7B

(Ficha de tolerância ao mal-estar 9; p. 336)

Melhore (IMPROVE) o momento

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Para cada habilidade IMPROVE, registre por escrito o que você fez durante a semana e escreva um número para indicar o quanto a habilidade lhe ajudou a tolerar o mal-estar e a lidar com a situação (impedindo que você fizesse alguma coisa que piorasse a situação). Use a seguinte escala:

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

4

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti aos impulsos problemáticos.

5

Dia:

IMAGÍSTICA

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

Dia:

SIGNIFICADO

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

Dia:

ORAÇÃO

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

Dia:

RELAXAMENTO

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

Dia:

UMA COISA NO MOMENTO

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

Dia:

FÉRIAS

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

Dia:

ENCORAJAMENTO

____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____
 ____ / _____ Efetividade: ____

.....

*Fichas de tarefas para habilidades
de aceitação da realidade*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 8

(Fichas de tolerância ao mal-estar 10–15A; p. 341-352)

Habilidades de aceitação da realidade

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Marque as habilidades de aceitação a praticar esta semana durante uma situação estressante:

☐ Aceitação radical	☐ Meio sorriso
☐ Redirecionando a mente	☐ Mão dispostas
☐ Estar disposto	☐ <i>Mindfulness</i> de pensamentos atuais

Habilidade 1: Descreva a situação e como você praticou a habilidade:

Em que medida esta habilidade lhe ajudou a lidar com a situação (impedindo que você fizesse alguma coisa que piorasse a situação)? Marque um dos números abaixo:

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

4

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti aos impulsos problemáticos.

5

Esta habilidade lhe ajudou a lidar com emoções e impulsos desconfortáveis ou evitar algum tipo de conflito? Marque SIM ou NÃO.

Descreva como a habilidade ajudou ou não ajudou: _____

Habilidade 2: Descreva a situação e como você praticou a habilidade:

Em que medida esta habilidade lhe ajudou a lidar com a situação (impedindo que você fizesse alguma coisa que piorasse a situação)? Marque um dos números abaixo:

Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.

1

2

Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.

3

4

Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti aos impulsos problemáticos.

5

Esta habilidade lhe ajudou a lidar com emoções e impulsos desconfortáveis ou evitar algum tipo de conflito? Marque SIM ou NÃO.

Descreva como a habilidade ajudou ou não ajudou: _____

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 8A

(Fichas de tolerância ao mal-estar 10–15A; p. 341-352)

Habilidades de aceitação da realidade

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique cada habilidade de aceitação da realidade duas vezes e descreva sua experiência como segue:

	O que estava acontecendo que você teve problema para aceitar?	Por quanto tempo você praticou a aceitação?	Avalie antes/depois de usar habilidade			Conclusões ou questões sobre esta prática de habilidades
			Aceitação (0 = Absolutamente nenhuma; 5 = Estou em paz com isso)	Emoção		
				Intensidade da emoção negativa (0-100)	Intensidade da emoção positiva (0-100)	
Quando você praticou esta habilidade e o que fez para praticá-la?						
Aceitação radical:			/	/	/	
			/	/	/	
Redirecionando a mente:			/	/	/	
			/	/	/	
Estar disposto:			/	/	/	
			/	/	/	
Meio sorriso:			/	/	/	
			/	/	/	
Mãos dispostas:			/	/	/	
			/	/	/	
Mindfulness de pensamentos atuais:			/	/	/	
			/	/	/	

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 8B

(Fichas de tolerância ao mal-estar 10–15A; p. 341-352)

Habilidades de aceitação da realidade

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Para cada habilidade de aceitação da realidade, descreva a habilidade que você usou durante a semana e marque o número (0-5) que indica sua experiência de aceitação de si próprio, de sua vida ou de eventos externos. Use a seguinte escala:

*Nenhuma aceitação;
estou em completa
negação e/ou rebelião.*

1

2

3

4

5

*Consegui aceitar um pouco ou por
um tempo.*

*Aceitação completa; estou em
paz com isso.*

Dia: ACEITAÇÃO RADICAL (descreva o que e com que frequência você praticou)

____ / _____ Efetividade: ____
____ / _____ Efetividade: ____
____ / _____ Efetividade: ____

Dia: REDIRECIONANDO A MENTE (descreva a encruzilhada em que você estava e o que escolheu)

____ / _____ Efetividade: ____
____ / _____ Efetividade: ____
____ / _____ Efetividade: ____

Dia: ESTAR DISPOSTO (descreva a situação, a que você estava disposto, e como praticou)

____ / _____ Efetividade: ____
____ / _____ Efetividade: ____
____ / _____ Efetividade: ____

Dia: MEIO SORRISO (descreva a situação e como você praticou)

____ / _____ Efetividade: ____
____ / _____ Efetividade: ____
____ / _____ Efetividade: ____

Dia: MÃOS DISPOSTAS (descreva a situação e como você praticou)

____ / _____ Efetividade: ____
____ / _____ Efetividade: ____
____ / _____ Efetividade: ____

Dia: MINDFULNESS DE PENSAMENTOS ATUAIS (descreva quais pensamentos estavam passando por sua mente e como você os observou)

____ / _____ Efetividade: ____
____ / _____ Efetividade: ____
____ / _____ Efetividade: ____

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 9

(Fichas de tolerância ao mal-estar 11, 11A, 11B; p. 342-344)

Aceitação radical

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

DESCUBRA O QUE VOCÊ PRECISA ACEITAR RADICALMENTE

1. Aponte duas coisas **muito importantes** em sua vida agora que você precisa aceitar radicalmente. Depois, atribua a cada uma o número que indica o quanto você aceita essa parte de si mesmo ou de sua vida: de 0 (nenhuma aceitação, estou em completa negação e/ou rebelião) a 5 (total aceitação, estou em paz com isso). *Nota:* se você já completou essa seção, não precisa fazê-la de novo, a não ser que as coisas tenham mudado.

O que eu preciso aceitar (Aceitação, 0-5)

1. _____ (_____)

2. _____ (_____)

2. Faça uma lista de duas coisas **menos importantes** em sua vida que você teve problemas para aceitar na semana que passou.

O que eu preciso aceitar (Aceitação, 0-5)

1. _____ (_____)

2. _____ (_____)

REFINE SUA LISTA

3. Revise suas duas listas acima. **Cheque os fatos.** Verifique interpretações e opiniões. Verifique se o que você está tentando aceitar é realmente verdadeiro. Procure por **juízos**. Evite linguagem “bom”, “ruim” e linguagem julgadora. Reescreva os itens acima, se necessário, para que sejam **“factuais e isentos”**.

PRATIQUE ACEITAÇÃO RADICAL

4. Escolha um item da lista muito importante e um item da lista menos importante para praticar.

1. _____

2. _____

5. Concentre sua mente nesses fatos ou eventos separadamente, permitindo que sua mente sábia aceite radicalmente que esses são os fatos de sua vida. Marque os exercícios a seguir que você praticou.

☐ Observei que eu estava questionando ou lutando contra a realidade.

☐ Lembrei-me que a realidade é o que é.

☐ Considerei as causas da realidade e aceitei sem julgamento que elas existem.

☐ Pratiquei aceitar integralmente com todo o meu ser (mente, corpo, espírito).

☐ Pratiquei ação oposta.

☐ Pratiquei antecipação de eventos que pareciam inaceitáveis.

☐ Atentei para minhas sensações corporais enquanto pensava sobre o que eu precisava aceitar.

☐ Permiti-me sentir decepção, tristeza ou pesar.

☐ Reconheci que a vida pode ser digna de ser vivida mesmo quando existe dor.

☐ Levantei os prós e os contras de aceitar *versus* negar e rejeitar.

☐ Outro: _____

6. Classifique seu grau de aceitação depois de praticar aceitação radical (0-5): _____

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 9A

(Fichas de tolerância ao mal-estar 11–11A, 11B; p. 342-344)

Praticando aceitação radical

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique cada habilidade duas vezes e classifique sua experiência abaixo.

	O que estava acontecendo que você teve problema para aceitar?	Por quanto tempo você praticou a aceitação?	Avalie antes/depois de usar habilidade			Conclusões ou questões sobre esta prática de habilidades
			Aceitação (0 = Absolutamente nenhuma; 5 = Estou em paz com isso)	Intensidade da emoção negativa (0-100)	Intensidade da emoção positiva (0-100)	
Considere causas da realidade:			/	/	/	
Pratiquei com todo o meu self:			/	/	/	
Pratiquei ação oposta:			/	/	/	
Pratiquei antecipação:			/	/	/	
Atentei para sensações corporais:			/	/	/	
Permiti decepção/pesar:			/	/	/	
Reconheci a vida como digna de ser vivida.			/	/	/	
Levantei prós e contras:			/	/	/	

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 10

(Fichas de tolerância ao mal-estar 12, 13; p. 345-346)

Redirecionando a mente, estar disposto, falta de disposição

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique cada habilidade e classifique seu nível de aceitação da realidade antes e depois da prática: de 0 (absolutamente nenhuma) a 5 (estou em paz com isso). Liste o que você experimentou especificamente abaixo da nota.

Redirecionando a mente: Aceitação Antes: ____ Depois: ____

OBSERVE a não aceitação. O que você observou? O que você teve dificuldade para aceitar?

COMPROMETA-SE INTIMAMENTE a aceitar o que parece inaceitável. Como você fez isso?

Descreva seu **PLANO DE FLAGRAR-SE** na próxima vez que desviar da aceitação.

ESTAR DISPOSTO(classifique 0-5): Aceitação Antes: ____ Depois: ____
Falta de disposição: Antes: ____ Depois: ____

Descreva o **COMPORTAMENTO EFETIVO** que você adotou para aproximar-se de um objetivo.

OBSERVE A FALTA DE DISPOSIÇÃO. Descreva como você não está efetivamente participando no mundo como ele é ou como não está fazendo algo que sabe que precisa ser feito para aproximar-se de um objetivo.

Descreva como você **PRATICOU ACEITAÇÃO RADICAL DE SUA FALTA DE DISPOSIÇÃO.**

COMPROMETA-SE INTIMAMENTE a aceitar o que parece inaceitável. Como você fez isso?

Descreva o que você fez **DE BOM GRADO.**

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 11

(Fichas de tolerância ao mal-estar 14, 14A; p. 347-349)

Meio sorriso e mãos dispostas

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Descreva sua prática de meio sorriso e mãos dispostas na semana que passou. Pratique ao menos uma vez ao dia. Pratique quando estiver emocionalmente abalado e também quando não estiver.

Marque abaixo os exercícios que você praticou.

☐ 1. Usei meio sorriso quando despertei de manhã.	☐ 8. Usei meio sorriso com mãos dispostas quando meus sentimentos foram feridos.
☐ 2. Usei meio sorriso durante meus momentos livres.	☐ 9. Usei meio sorriso com mãos dispostas quando não queria aceitar alguma coisa.
☐ 3. Usei meio sorriso com mãos dispostas enquanto ouvia música.	☐ 10. Usei meio sorriso com mãos dispostas quando comecei a ficar muito zangado.
☐ 4. Usei meio sorriso com mãos dispostas quando estava irritado.	☐ 11. Usei meio sorriso quando tive pensamentos negativos.
☐ 5. Usei meio sorriso em uma posição deitada.	☐ 12. Usei meio sorriso quando não conseguia dormir.
☐ 6. Usei meio sorriso em uma posição sentada.	☐ 13. Usei meio sorriso com outra pessoa.
☐ 7. Usei meio sorriso quando estava caminhando pela rua.	☐ 14. Outro: _____

Descreva sua prática de meio sorriso com mãos dispostas.

1. Situação: _____
 Descreva as estratégias que você usou ou aponte dos números acima: _____
 Indique o quanto isso lhe ajudou a estar mais plenamente atento e menos reativo:

1	2	3	4	5
<i>Não efetivo</i>		<i>Um pouco efetivo</i>		<i>Muito efetivo</i>

2. Situação: _____
 Descreva as estratégias que você usou ou aponte dos números acima: _____
 Indique o quanto isso lhe ajudou a estar mais plenamente atento e menos reativo:

1	2	3	4	5
<i>Não efetivo</i>		<i>Um pouco efetivo</i>		<i>Muito efetivo</i>

3. Situação: _____
 Descreva as estratégias que você usou ou aponte dos números acima: _____
 Indique o quanto isso lhe ajudou a estar mais plenamente atento e menos reativo:

1	2	3	4	5
<i>Não efetivo</i>		<i>Um pouco efetivo</i>		<i>Muito efetivo</i>

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 11A

(Fichas de tolerância ao mal-estar 14, 14A; p. 347-349)

Meio sorriso e mãos dispostas

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____
Pratique meio sorriso/mãos dispostas duas vezes por dia. Descreva o que você fez para praticar e o que estava tentando aceitar. (Consulte a Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 11 para ideias.)

O que você fez para praticar permitir seus pensamentos?	O que você estava tendo dificuldade para aceitar?	Por quanto tempo você praticou esta habilidade?	Avalie antes/depois de usar habilidade				Conclusões ou questões sobre esta prática de habilidades
			Aceitação (0 = Absolutamente nenhuma; 5 = Estou em paz com isso)	Emoção			
				Intensidade da emoção negativa (0-100)	Intensidade da emoção positiva (0-100)		
Segunda-feira			/	/	/		
			/	/	/		
Terça-feira			/	/	/		
			/	/	/		
Quarta-feira			/	/	/		
			/	/	/		
Quinta-feira			/	/	/		
			/	/	/		
Sexta-feira			/	/	/		
			/	/	/		
Sábado			/	/	/		
			/	/	/		
Domingo			/	/	/		
			/	/	/		

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.
De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 12

(Fichas de tolerância ao mal-estar 15, 15A; p. 350-352)

Mindfulness de pensamentos atuais

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Descreva seus esforços para observar seus pensamentos na semana que passou. Pratique observar pensamentos ao menos uma vez ao dia. Não se concentre apenas nos dolorosos, que trazem ansiedade ou repletos de raiva; também observe e use *mindfulness* em pensamentos agradáveis ou neutros. Para cada pensamento, primeiro pratique dizer “O pensamento [descreva o pensamento] passou pela minha mente”. Depois, pratique uma ou mais estratégias para observar e deixar os pensamentos passarem.

Marque abaixo os exercícios que você praticou.

- ☐ 1. Usei palavras e tom de voz para repetir um pensamento várias vezes; o mais rápido que pudesse; bem devagar; em uma voz diferente da minha; como um diálogo em uma comédia de TV; ou como se cantasse.
- ☐ 2. Relaxei o rosto e o corpo imaginando aceitar meus pensamentos como sensações de meu cérebro.
- ☐ 3. Imaginei o que eu faria se parasse de acreditar em tudo que penso.
- ☐ 4. Ensaiei em minha mente o que eu faria se não tomasse meus pensamentos como fatos.
- ☐ 5. Pratiquei amar meus pensamentos enquanto eles cruzavam minha mente.
- ☐ 6. Reconcentrei minha mente nas sensações que eu estava evitando com minhas preocupações ou catastrofizações.
- ☐ 7. Permiti que meus pensamentos viessem e fossem enquanto me concentrava em minha inspiração e expiração.
- ☐ 8. Rotulei o pensamento como um pensamento, dizendo “O pensamento [descreva o pensamento] apareceu em minha mente”.
- ☐ 9. Perguntei: “De onde veio este pensamento?” e observei minha mente descobrir a resposta.
- ☐ 10. Distancie-me de minha mente, como se estivesse no alto de uma montanha.
- ☐ 11. Alternei-me entre vasculhar o corpo em busca de sensações físicas e de pensamentos.
- ☐ 12. Imaginei que, em minha mente, os pensamentos eram levados por uma esteira rolante; eram barcos em um rio; eram vagões de trem em uma ferrovia; estavam escritos em folhas flutuando em um rio; tinham asas e podiam voar; eram nuvens pairando no céu; ou entravam e saíam pelas portas de minha mente. (Sublinhe a imagem que você usou.)
- ☐ 13. Outra: _____

Descreva pensamentos aos quais você atentou durante a semana. Enuncie cada pensamento do modo como ele cruzou sua mente.

1. Pensamento: _____
 Descreva as estratégias que você usou ou aponte dos números acima: _____
 Indique o quanto isso lhe ajudou a estar mais plenamente atento e menos reativo:
 1 2 3 4 5
 Não efetivo Um pouco efetivo Muito efetivo

2. Pensamento: _____
 Descreva as estratégias que você usou ou aponte dos números acima: _____
 Indique o quanto isso lhe ajudou a estar mais plenamente atento e menos reativo:
 1 2 3 4 5
 Não efetivo Um pouco efetivo Muito efetivo

3. Pensamento: _____
 Descreva as estratégias que você usou ou aponte dos números acima: _____
 Indique o quanto isso lhe ajudou a estar mais plenamente atento e menos reativo:
 1 2 3 4 5
 Não efetivo Um pouco efetivo Muito efetivo

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 12A

(Fichas de tolerância ao mal-estar 15, 15A; p. 350-352)

Praticando mindfulness de pensamentos

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Pratique permitir a mente a cada dia. Descreva qual estratégia você usou para permitir pensamentos e quais pensamentos teve. (Ver Ficha de tarefas de tolerância ao mal-estar 12 para ideias.) Classifique sua experiência abaixo.

O que você fez para praticar permitir seus pensamentos?	O que você estava tendo dificuldade para aceitar?	Por quanto tempo você praticou esta habilidade?	Avalie antes/depois de usar habilidade			Conclusões ou questões sobre esta prática de habilidades
			Aceitação (0 = Absolutamente nenhuma; 5 = Estou em paz com isso)	Emoção		
				Intensidade da emoção negativa (0-100)	Intensidade da emoção positiva (0-100)	
Segunda-feira			/	/	/	
			/	/	/	
Terça-feira			/	/	/	
			/	/	/	
Quarta-feira			/	/	/	
			/	/	/	
			/	/	/	
Quinta-feira			/	/	/	
			/	/	/	
			/	/	/	
Sexta-feira			/	/	/	
			/	/	/	
			/	/	/	
Sábado			/	/	/	
			/	/	/	
			/	/	/	
Domingo			/	/	/	
			/	/	/	

Adaptada de uma ficha de tarefas inédita de Seth Axelrod, com permissão do autor.

De *Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente*, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

.....

*Fichas de tarefas para habilidades
quando a crise é adição*

.....

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 13

(Fichas de tolerância ao mal-estar 16–21; p. 355-363)

Habilidades quando a crise é adição

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Marque duas habilidades para reduzir a adição a serem praticadas esta semana durante uma situação estressante:

☐ Planejar abstinência	☐ Experimentar abstinência por ____ dias
☐ Planejar redução de danos	☐ Queimar pontes
☐ Praticar mente límpida	☐ Construir novas pontes
☐ Buscar reforços à abstinência	☐ Praticar rebelião alternativa
☐ Aumentar eventos agradáveis não aditivas	☐ Praticar negação adaptativa

Habilidade 1: Descreva a situação e como você praticou a habilidade:

Em que medida esta habilidade lhe ajudou a lidar com a situação (impedindo que você fizesse alguma coisa que piorasse a situação)? Marque um dos números abaixo:

<i>Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.</i>	<i>Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.</i>	<i>Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti aos impulsos problemáticos.</i>
1	2	3
		4
		5

Esta habilidade lhe ajudou a lidar com emoções e impulsos desconfortáveis *ou* evitar algum tipo de conflito? Marque SIM ou NÃO.

Descreva como a habilidade ajudou ou não ajudou: _____

Habilidade 2: Descreva a situação e como você praticou a habilidade:

Em que medida esta habilidade lhe ajudou a lidar com a situação (impedindo que você fizesse alguma coisa que piorasse a situação)? Marque um dos números abaixo:

<i>Eu ainda não consegui suportar a situação, nem por um minuto.</i>	<i>Eu consegui aguentar um pouco, ao menos por certo tempo. Ajudou um pouco.</i>	<i>Eu consegui usar as habilidades, tolerei o mal-estar e resisti aos impulsos problemáticos.</i>
1	2	3
		4
		5

Esta habilidade lhe ajudou a lidar com emoções e impulsos desconfortáveis *ou* evitar algum tipo de conflito? Marque SIM ou NÃO.

Descreva como a habilidade ajudou ou não ajudou: _____

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 14 (p. 1 de 3)

(Ficha de tolerância ao mal-estar 17; p. 357)

Planejando abstinência dialética

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Comportamento-problema: _____

Marque cada atividade e descreva o que você fez.

PLANEJE ABSTINÊNCIA

Para maximizar as chances de parar de _____, eu preciso aspirar à abstinência.

- ☐ Planejar atividades que substituam comportamentos-problema (p. ex., trabalho, encontrar um *hobby*, participar de uma reunião, fazer trabalho voluntário). Elas incluirão:

- ☐ Relacionar-se ou manter contato com pessoas que reforcem o *não* envolvimento em comportamentos-problema e o envolvimento em comportamentos efetivos (p. ex., amigos ou familiares efetivos, colegas, empregadores, meu terapeuta, pessoas do grupo). Essas pessoas incluem:

- ☐ Lembrar-me das razões para me manter abstinente e ser efetivo (p. ex., alcançar metas de longo prazo, manter/ter um relacionamento, economizar dinheiro, evitar vergonha). Elas incluem:

- ☐ Queimar pontes com pessoas que representem uma tentação (p. ex., perder seus números, desfazer amizades, dizer-lhes para parar de contatar, fazê-las não querer minha companhia). Essas pessoas incluem:

- ☐ Evitar sugestões para comportamentos-problema. Sugestões incluem:

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 14 (p. 2 de 3)

- ☐ Use habilidades (coisas a fazer para evitar impulsos, efetividade interpessoal, tolerância ao mal-estar, regulação emocional, *mindfulness*). As habilidades mais úteis para mim incluem:

- ☐ Encontre maneiras alternativas de rebelar-se. Elas incluem:

- ☐ Declare publicamente que adotou a abstinência e o comportamento efetivo.

PLANEJE REDUÇÃO DE DANOS

Se eu der uma escorregada, não quero que isso se torne um deslizamento. Para evitar isso, devo ter planos para recuperar o equilíbrio e voltar à abstinência e à efetividade.

- ☐ Ligar para meu terapeuta, padrinho ou mentor para treinamento de habilidades. O telefone dele é:
- ☐ Entrar em contato com outras pessoas efetivas que também podem ajudar (p. ex., amigos ou família, pessoas do grupo). Essas pessoas incluem (com informações de contato):

- ☐ Livrar-me de tentações (p. ex., drogas, guloseimas); cercar-me de sugestões para comportamentos efetivos (p. ex., roupas de ginástica, frutas).
- ☐ Revisar habilidades e fichas de DBT. As habilidades/fichas mais úteis para mim são:

- ☐ Ação oposta (Ficha de regulação emocional 10) pode ser ensaiada para combater culpa e vergonha. Se nenhuma outra opção funcionar, compareça a uma reunião anônima de qualquer tipo e declare publicamente sua recaída.
- ☐ As habilidades de construir maestria e antecipação (Ficha de regulação emocional 19) e checar os fatos (Ficha de regulação emocional 8) podem ser usadas para combater sentimentos de estar fora do controle.

(continua na próxima página)

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 14 (p. 3 de 3)

- ☐ Habilidades interpessoais (Fichas de efetividade interpessoal 5-7), como pedir ajuda da família, amigos, padrinhos/madrinhas, pastor ou psicólogos, também podem ser úteis. Se você está isolado, pode obter ajuda em grupos de apoio *on-line*. Essas pessoas ou grupos incluem:

- ☐ Execute uma análise em cadeia para identificar o que gerou o lapso (Fichas gerais 7, 7A).
- ☐ Distraia-se, acalme-se e melhore o momento.
- ☐ Incentive a si próprio (p. ex., “Um deslize não é uma tragédia”, “Não desista”, “Não fique cheio de vontades”, “Ainda posso voltar à abstinência”). Minhas frases de incentivo incluirão:

- ☐ Levante os prós e os contras de parar *agora*.
- ☐ Mantenha distância do pensamento extremo. Sempre procure um meio-termo. Não deixe que um deslize se torne um desastre. (Verifique cada pensamento radical que estiver abandonando e o meio-termo que estou aceitando.)

Pensamento extremo:	Meio-termo:
☐ Ainda não parei; portanto, estou condenado e posso desistir de parar.	☐ Ter uma recaída não me condena a nunca parar.
☐ Agora que tive uma recaída, posso continuar usando.	☐ Tive uma recaída, mas isso não significa que preciso me manter assim. Posso ser efetivo e me levantar agora.
☐ Eu faltei a uma consulta, então acabou meu tratamento.	☐ Faltei a uma consulta, mas eu posso marcar outra para assim que possível.
☐ Outro:	☐ Outro:
☐ Outro:	☐ Outro:

- ☐ Volte a comprometer-se com 100% de abstinência total.

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 15

(Fichas de tolerância ao mal-estar 18, 18A; p. 359-360)

Da mente limpa para a mente límpida

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Marque cada comportamento **de mente limpa** que você pretende mudar nesta semana. Durante a semana, registre o comportamento de **mente límpida** que você fez para substituir a **mente limpa**.

COMPORTAMENTOS DE MENTE LIMPA	COMPORTAMENTOS DE MENTE LÍMPIDA COMO SUBSTITUTOS
☐ 1. Envolver-se em comportamentos aparentemente irrelevantes que, no passado, inevitavelmente levaram ao comportamento-problema.	_____
☐ 2. Pensar: “Aprendi minha lição”.	_____
☐ 3. Acreditar: “Eu posso controlar minha adição”.	_____
☐ 4. Pensar: “Eu não sofro realmente de uma adição”.	_____
☐ 5. Parar ou diminuir medicação que me ajuda com a adição.	_____
☐ 6. Frequentar ambientes ligados à adição.	_____
☐ 7. Visitar amigos que ainda são aditos.	_____
☐ 8. Conviver com pessoas que são aditas.	_____
☐ 9. Guardar apetrechos ligados à adição.	_____
☐ 10. Levar consigo dinheiro extra.	_____
☐ 11. Ser irresponsável com contas.	_____
☐ 12. Vestir-se como adito.	_____
☐ 13. Não ir às reuniões.	_____
☐ 14. Isolar-se.	_____
☐ 15. Acreditar: “Eu posso fazer isso sozinho”.	_____
☐ 16. Ignorar problemas que alimentam a adição.	_____
☐ 17. Agir como se eu precisasse apenas de força de vontade.	_____
☐ 18. Pensar: “Não preciso dizer nada sobre minha adição”.	_____
☐ 19. Pensar: “Eu posso suportar isso”.	_____
☐ 20. Outro: _____	_____
☐ 21. Outro: _____	_____

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 16

(Ficha de tolerância ao mal-estar 19; p. 361)

Reforçando comportamentos contra a adição

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Assinale e descreva cada esforço que você fez para substituir **reforços à adição** por **reforços à abstinência**.

- ☐ 1. Procurei a companhia de pessoas que não são aditas. Descreva o que você fez e quem encontrou.

- ☐ 2. Aumentei o número de atividades aprazíveis não aditivas. Descreva-as.

- ☐ 3. Experimentei diferentes grupos e diferentes atividades. Descreva o que você fez e o que encontrou.

- ☐ 4. Tomei uma ou mais medidas para construir atividades prazerosas para substituir a adição. Descreva.

Assinale e descreva seus esforços para **experimentar abstinência**.

- ☐ 5. Comprometi-me a ____ dias de abstinência. (Fiquei abstinente ____ dias).

Descreva plano de abstinência e como você o implementou. (Ver *Ficha de tolerância ao mal-estar 14*.)

- ☐ 6. Observe e descreva atividades prazerosas que ocorreram quando você *não* estava envolvido em comportamentos aditivos.

Atividade não aditiva

Eventos e consequências positivas

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 17

(Ficha de tolerância ao mal-estar 20; p. 362)

Queimando pontes e construindo novas

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Classifique a força com que você bateu a porta de sua adição, de 0 (nenhuma intenção de largar o comportamento aditivo) a 100 (comprometimento total e absoluto): _____. Visite a mente sábia e avalie novamente a força de bater a porta para a adição: _____.

Liste todas as coisas em sua vida que tornam a adição possível. Marque aquelas das quais você se livra.

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Liste *todas* as pessoas, *sites* e outras informações de contato que você precisa para continuar comportamentos aditivos. Marque aqueles que você apaga ou se livra de alguma outra forma.

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Liste todas as coisas que tornariam a adição impossível. Marque aquelas que você fez.

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Descreva as imagens que você pode usar para ajudar a reduzir “fissuras”:

Marque e descreva cada estratégia que você usou para combater impulsos à adição.

- ☐ Mantive novas imagens na mente quando os impulsos surgiram: _____
- ☐ Observei imagens em movimento: _____
- ☐ Cerquei-me de novos odores: _____
- ☐ Surfei no impulso: _____

FICHA DE TAREFAS DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 18

(Fichas de tolerância ao mal-estar 21; p. 363)

Praticando a rebelião alternativa e a negação adaptativa

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____

Verifique e descreva planos para rebelião alternativa quando surgir o impulso por comportamentos aditivos:

- ☐ 1. _____
- ☐ 2. _____
- ☐ 3. _____

Verifique e descreva o que você realmente fez como comportamentos alternativos em vez de ceder aos comportamentos aditivos:

- ☐ 1. _____
- ☐ 2. _____

Assinale o quanto a rebelião alternativa lhe ajudou a sobreviver aos impulsos sem ceder à adição.

1	2	3	4	5
<i>Não efetiva</i>		<i>Um pouco efetiva</i>		<i>Muito efetiva</i>

Marque e descreva as habilidades de negação adaptativa abaixo que você usou para manejar impulsos:

- ☐ 1. Reinterpretar um impulso para um problema comportamental como um impulso para outra coisa: _____

Assinale o quanto isso lhe ajudou a suportar os impulsos sem ceder à adição.

1	2	3	4	5
<i>Não efetivo</i>		<i>Um pouco efetivo</i>		<i>Muito efetivo</i>

- ☐ 2. Adie o comportamento aditivo por ____ minutos, ____ vezes: _____

Assinale o quanto isso lhe ajudou a suportar os impulsos sem ceder à adição.

1	2	3	4	5
<i>Não efetivo</i>		<i>Um pouco efetivo</i>		<i>Muito efetivo</i>

- ☐ 3. Lembrar-me que eu só tinha que ficar abstinente por uma hora, por um dia ou _____.

Assinale o quanto isso lhe ajudou a suportar os impulsos sem ceder à adição.

1	2	3	4	5
<i>Não efetivo</i>		<i>Um pouco efetivo</i>		<i>Muito efetivo</i>

Conheça também

LINEHAN, M. M.

*Terapia cognitivo-
-comportamental para
transtorno da personalidade
borderline: guia do terapeuta*

LINEHAN, M. M.

*Treinamento de habilidades
em DBT: manual de terapia
comportamental dialética para o
terapeuta*

LINEHAN, M. M.

*Vencendo o transtorno da
personalidade borderline: com a
terapia cognitivo-
-comportamental: tratamentos
que funcionam: manual do
paciente*

Sobre o Grupo A

O Grupo A está preparado para ajudar pessoas e instituições a encontrarem respostas para os desafios da educação. Estudantes, professores, médicos, engenheiros, psicólogos. Profissionais das carreiras que ainda não têm nome. Universidades, escolas, hospitais e empresas das mais diferentes áreas. O Grupo A está ao lado de cada um. E também está nas suas mãos. Nos seus conteúdos virtuais. E no lugar mais importante: nas suas mentes.

Acesse

0800 703 3444
sac@grupoa.com.br
Av. Jerônimo de Ornelas, 670
Santana
CEP: 90040-340 • Porto Alegre / RS

