



RESUMO DE AULA · JORNADA DA LEITURA

Contemplação: a balança de vantagens e desvantagens e a discrepância entre valores e comportamento

O paciente ambivalente: como levantar a balança de vantagens e desvantagens sem inclinar o prato, as oito áreas em que olhar, e o exercício dos caminhos da vida para trabalhar a discrepância entre o que a pessoa valoriza e o que faz.

PROFESSOR E PSICÓLOGO CLÍNICO

Júlio Gonçalves

MSc · CRP 12/17614

Aprenda muito mais na

**Comunidade Lógica
Psicológica**

Uma comunidade para quem quer:

- Ψ **Aprofundar o raciocínio clínico** com conteúdos que unem ciência, processos e análise funcional.
- Ψ **Estruturar uma prática ética e coerente**, com pensamento crítico e evidências atualizadas.
- Ψ **Desenvolver o self clínico** por meio de supervisão, leituras guiadas e construção em rede.

Clique aqui e saiba mais



O ESSENCIAL

- Ψ **Contemplação: "reconheço que pode ser um problema, mas não sei se quero mudar".** O paciente está ambivalente: vê os prejuízos e ainda valoriza os benefícios (distração, prazer, socialização online).
- Ψ **A balança se faz com os dois pratos cheios.** Vantagens percebidas de um lado, desvantagens percebidas ou reais do outro, nas palavras do paciente. Uma balança inclinada pelo terapeuta não pesa.
- Ψ **Oito áreas, para não fazer a balança só em tempo.** Emocional, cognitiva, social, saúde, acadêmica, financeira, familiar e lazer offline. Cada uma revela uma ligação que o paciente não tinha feito.
- Ψ **O trabalho é a discrepância entre valores e comportamento.** Os caminhos da vida: o sonhado e o atual saem do mesmo ponto e chegam ao mesmo lugar. A pergunta é o que a pessoa faz no trajeto.
- Ψ **A terceira pergunta abre a preparação.** "O que te impede de mudar esse padrão agora?" transforma ambivalência em obstáculo nomeado, e obstáculo nomeado tem plano.

Contemplação: a ficha do estágio

O segundo estágio, na frase do paciente: *"Eu reconheço que pode ser um problema, mas ainda não tenho certeza se quero mudar."*

- Ψ **Características:** o paciente está ambivalente. Vê prós e contras em continuar como está. Reconhece os prejuízos, mas ainda valoriza os "benefícios": distração, prazer, socialização online.
- Ψ **Perguntas:** quais são as coisas boas e as coisas ruins de passar tanto tempo online ou jogando; o que ele acredita que poderia melhorar na vida se usasse menos tecnologia; e uma terceira, nova em relação ao vídeo 9: **o que te impede de mudar esse padrão agora?**
- Ψ **Intervenção:** aplicar a análise de vantagens e desvantagens; trabalhar a discrepância entre valores e comportamentos.

Repare no que muda em relação à pré-contemplação. Lá, as perguntas abriam a percepção; aqui, a percepção já existe, e as perguntas trabalham a ambivalência. E a terceira pergunta faz uma coisa importante: transforma "não sei se quero" em "o que me impede", que é um obstáculo com nome. Obstáculo com nome tem plano, e o plano é a fase seguinte.

A balança de vantagens e desvantagens

O slide traz uma tabela de exemplo com duas colunas, **vantagens percebidas** e **desvantagens percebidas ou reais**, em frases de paciente.

- Ψ **Escape da realidade**: "consigo esquecer dos meus problemas enquanto estou jogando". Do outro lado, **problemas no sono**: "vou dormir muito tarde e acordo cansado".
- Ψ **Sensação de competência**: "sinto que sou bom em algo quando jogo". Do outro lado, **queda no desempenho escolar ou profissional**: "tenho deixado de fazer trabalhos e entregas por causa do jogo".
- Ψ **Socialização online**: "tenho amigos no jogo com quem falo todos os dias". Do outro lado, **isolamento social offline**: "quase não saio mais com meus amigos ou familiares".
- Ψ **Prazer imediato**: "é divertido e me distrai rapidamente". Do outro lado, **culpa e arrependimento**: "depois de jogar por horas, fico me sentindo mal comigo mesmo".

Três cuidados ao fazer a balança

Primeiro: as vantagens são reais, e o terapeuta que as trata como desculpa perde o paciente. "Sinto que sou bom em algo quando jogo" é um dado de formulação: diz que a pessoa não tem outro lugar onde se sinta competente, e esse é o vazio que a intervenção vai precisar preencher. Segundo: a coluna diz "percebidas ou reais" de propósito; o paciente lista o que percebe, e o terapeuta pode acrescentar o que a avaliação mostrou (a EMA do vídeo 7, por exemplo), sem transformar a lista dele na lista do terapeuta. Terceiro: os pares da tabela não são coincidência. Cada vantagem tem a desvantagem correspondente na mesma linha (escapar dos problemas e dormir tarde; amigos no jogo e nenhum fora dele). Mostrar o par é mostrar que o mesmo comportamento produz os dois, o que é o começo da discrepância.

As oito áreas da análise

Oito áreas para a balança

Emocional ansiedade, estresse, alívio, regulação, autoestima	Cognitiva concentração, foco, procrastinação, crenças	Social amizades, relações, suporte, online e offline	Saúde sono, alimentação, atividade física, dores, visão, exaustão
Acadêmica assiduidade, produtividade, prazos, notas, motivação	Financeira gastos com jogos, microtransações, compras, prejuízo	Familiar regras, limites, convivência, conflitos, apoio, expectativas	Lazer offline hobbies, leitura, esporte, arte, espiritualidade, metas, planos

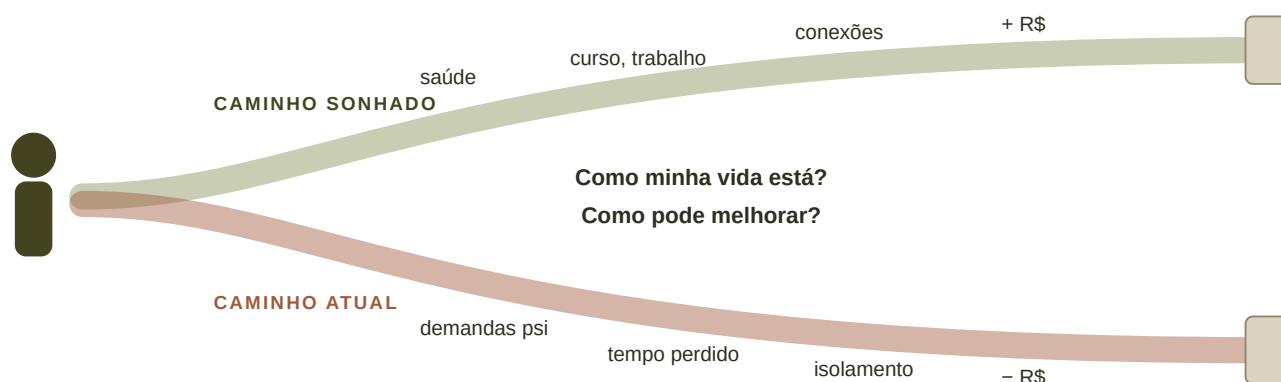
As oito áreas do slide. A balança feita só em "tempo" sai vazia; feita por área, aparece o que o paciente não tinha ligado ao uso.

O slide seguinte lista as áreas que podem ser abordadas na análise. A **emocional**, como a pessoa lida com as emoções e o impacto emocional do comportamento (ansiedade, estresse, tristeza, irritabilidade, alívio, regulação afetiva, autoestima). A **cognitiva**, os processos de pensamento, atenção, memória e decisão (concentração, foco, procrastinação, crenças centrais e autopercepções sobre o comportamento). A **social**, qualidade e quantidade das relações, online e offline (família, amigos, relacionamentos amorosos, suporte social, participação em atividades). A **saúde**, o estado físico e os hábitos de autocuidado (sono, alimentação, atividade física, higiene, dores musculares, visão, exaustão). A **acadêmica**, desempenho e funcionamento no estudo ou trabalho (assiduidade, produtividade, concentração, tarefas, notas, prazos, satisfação, motivação). A **financeira**, como o comportamento afeta os recursos (gastos com jogos, equipamentos, microtransações, compras compulsivas online, planejamento e prejuízo). A **familiar**, dinâmicas e relações no núcleo familiar (regras, limites, convivência, comunicação, conflitos, apoio emocional, expectativas). E o **lazer offline**, envolvimento em atividades de crescimento e lazer fora do digital (hobbies, leitura, esporte, arte, espiritualidade, voluntariado, metas pessoais, planos de vida).

A utilidade da lista é uma só: a balança feita em "tempo de uso" sai vazia dos dois lados, porque tempo não é vantagem nem desvantagem. Feita por área, cada linha revela uma ligação que o paciente não tinha feito, e as últimas duas (familiar e lazer offline) costumam ser as que mais surpreendem.

Os caminhos da vida: valores e comportamento

Os caminhos da vida



O desenho do slide, redesenhado. Os dois caminhos terminam no mesmo lugar; o que muda é o que a pessoa faz no trajeto. A pergunta do meio é a que a contemplação precisa responder.

O último slide é um desenho à mão, feito em sessão. Uma pessoa, e dois caminhos que saem do mesmo ponto. O **caminho sonhado**, para cima: saúde, curso ou trabalho, conexões, mais dinheiro. O **caminho atual**, para baixo: demandas psicológicas, tempo perdido, isolamento, menos dinheiro. No meio, duas perguntas: *como minha vida está? como pode melhorar?* E no fim dos dois caminhos, a mesma imagem: uma lápide.

É a intervenção do slide para a "discrepância entre valores e comportamentos". O desenho faz três coisas de uma vez. Coloca os valores da pessoa no papel com as palavras dela (o que está no caminho

sonhado é o que ela quer, e não o que a família quer). Coloca o comportamento atual ao lado, na mesma escala. E lembra que os dois caminhos têm o mesmo fim, o que retira a pergunta do plano da culpa e a coloca no plano da escolha: o tempo é o mesmo nos dois; o que muda é o que a pessoa faz com ele.

Como usar

Desenhar junto, em papel, na sessão. Pedir primeiro o caminho sonhado, e com detalhe: que saúde, que trabalho, que conexões. Só depois o atual, com o que a balança já levantou. E então as duas perguntas do meio, na ordem: como está, como pode melhorar. A lápide não precisa de comentário; quem desenha entende. Para a maioria dos pacientes em contemplação, é o momento em que a ambivalência inclina, e é o material para a pergunta seguinte: o que te impede de ir pelo de cima?

Lendo o vídeo em processos

A contemplação é o estágio em que a rede está mais visível para o próprio paciente, e as três ferramentas do vídeo trabalham nós diferentes.

- Ψ **A balança trabalha a função.** Cada vantagem percebida é uma função que o uso cumpre (escapar, sentir-se competente, pertencer, se distrair). A intervenção vai precisar repor cada uma; a balança é o inventário.
- Ψ **As oito áreas trabalham a discriminação.** Ligam o uso a consequências que o paciente não tinha conectado, o que é o mesmo movimento do ciclo no vídeo 10, agora por domínio de vida.
- Ψ **Os caminhos da vida trabalham valores e self.** É a intervenção de discrepância: a pessoa se vê fazendo o oposto do que quer, sem que ninguém tenha dito isso a ela.
- Ψ **A terceira pergunta trabalha a barreira.** "O que te impede" converte ambivalência difusa em obstáculo específico, e obstáculo específico é o que a preparação resolve.

Na prática: balança por área, desenho dos caminhos, e a pergunta do que impede. Nessa ordem, numa ou duas sessões, sem pressa para chegar à meta.

Referências

1. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
2. Janis, I. L., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. Free Press.
3. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2023). *Entrevista motivacional: Ajudando pessoas a mudar e crescer* (4. ed.). Artmed.

NOTA DE MÉTODO

Material dirigido a psicólogos. É o décimo primeiro vídeo de uma disciplina de pós-graduação; a fase de preparação vem no vídeo 12.

Fonte. Este resumo foi escrito a partir dos **slides** do vídeo, sem transcrição da fala. Os três cuidados ao fazer a balança, o quadro "como usar" dos caminhos da vida e a seção final em processos foram desenvolvidos pelo autor do material a partir da lógica da disciplina. O desenho dos caminhos da vida foi redesenhado a partir do esboço à mão do slide, mantendo os elementos e as palavras.

Referências. Os slides não citam fontes. A balança decisional remonta a Janis e Mann (1977) e é ferramenta padrão da entrevista motivacional; o trabalho com discrepância entre valores e comportamento tem formulação na terapia de aceitação e compromisso, e as duas obras estão nas referências como respaldo, não como fonte dos slides.

Nenhuma citação foi construída para preencher lacuna.

Levar para a prática

Marque conforme experimentar em sessão — e salve o PDF para acompanhar.

Perguntei as coisas boas antes das ruins, e levei as boas a sério como dados de formulação.

Fiz a balança por área, e não só em tempo de uso.

Deixei o paciente escrever as frases dele; acrescentei dados da avaliação sem substituir a lista dele.

Mostrei os pares (a vantagem e a desvantagem que o mesmo comportamento produz).

Desenhei os caminhos da vida junto com o paciente, com o caminho sonhado nas palavras dele.

Fiz as duas perguntas do meio na ordem: como está, como pode melhorar.

Fechei com "o que te impede de mudar esse padrão agora?" e anotei o obstáculo nomeado.

Não propus meta ainda; guardei o obstáculo para a fase de preparação.

MINHAS ANOTAÇÕES — O QUE LEVO PARA A CLÍNICA

Para revisar — resposta

Responda com suas palavras. O PDF guarda o que você escrever. O gabarito está na página seguinte — responda antes de consultar.

1. Descreva a ficha da contemplação: características, as três perguntas e a intervenção.

2. Quais são os quatro pares da tabela de vantagens e desvantagens, e o que os pares mostram?

3. Quais são as oito áreas da análise, e por que a balança feita só em tempo de uso sai vazia?

4. Descreva o exercício dos caminhos da vida e o que ele faz com a discrepância entre valores e comportamento.

5. O que a terceira pergunta ("o que te impede de mudar agora?") faz com a ambivalência?

6. Pense num paciente teu em contemplação. Quais vantagens ele percebe no uso, e que função cada uma cumpre?

Gabarito

Comentários para conferência. Nas perguntas de aplicação pessoal não há resposta certa — o que se oferece são critérios para avaliar a própria resposta.

1. Descreva a ficha da contemplação: características, as três perguntas e a intervenção.

COMENTÁRIO

Características: ambivalência; vê prós e contras em continuar como está; reconhece os prejuízos, mas valoriza os benefícios (distração, prazer, socialização online). Perguntas: coisas boas e ruins de passar tanto tempo online; o que poderia melhorar se usasse menos; o que impede de mudar o padrão agora. Intervenção: análise de vantagens e desvantagens e trabalho da discrepância entre valores e comportamentos.

2. Quais são os quatro pares da tabela de vantagens e desvantagens, e o que os pares mostram?

COMENTÁRIO

Escape da realidade e problemas no sono; sensação de competência e queda no desempenho; socialização online e isolamento offline; prazer imediato e culpa e arrependimento. Os pares mostram que o mesmo comportamento produz a vantagem e a desvantagem correspondente, o que é o começo da discrepância: não dá para ficar com um lado da linha.

3. Quais são as oito áreas da análise, e por que a balança feita só em tempo de uso sai vazia?

COMENTÁRIO

Emocional, cognitiva, social, saúde, acadêmica, financeira, familiar e lazer offline. Tempo de uso não é vantagem nem desvantagem em si; a balança só enche quando cada área revela uma ligação concreta entre o uso e algo que a pessoa ganha ou perde ali, e as áreas familiar e de lazer offline costumam trazer ligações que o paciente não tinha feito.

4. Descreva o exercício dos caminhos da vida e o que ele faz com a discrepância entre valores e comportamento.

COMENTÁRIO

Desenho em sessão: a pessoa e dois caminhos que saem do mesmo ponto, o sonhado (saúde, curso ou trabalho, conexões, mais dinheiro) e o atual (demandas psicológicas, tempo perdido, isolamento, menos dinheiro), com as perguntas "como minha vida está? como pode melhorar?" no meio e o mesmo fim para os dois. Coloca os valores da pessoa nas palavras dela, o comportamento ao lado na mesma escala, e tira a pergunta do plano da culpa para o da escolha: o tempo é o mesmo, o que muda é o que ela faz no trajeto.

5. O que a terceira pergunta ("o que te impede de mudar agora?") faz com a ambivalência?

COMENTÁRIO

Converte a ambivalência difusa ("não sei se quero") em obstáculo específico e nomeado ("o que me impede é X"). Obstáculo nomeado admite plano, e o plano é a fase de preparação. É a pergunta que faz a ponte entre os dois estágios.

6. Pense num paciente teu em contemplação. Quais vantagens ele percebe no uso, e que função cada uma cumpre?**CRITÉRIOS**

Não há resposta certa. Uma boa resposta lista as vantagens nas palavras do paciente e nomeia a função de cada uma (escapar de um problema específico, sentir-se competente onde não se sente em outro lugar, pertencer a um grupo, preencher tempo vazio), porque esse inventário é o que a intervenção vai precisar repor. O erro comum é listar as vantagens como desculpas a serem desmontadas, o que perde tanto o paciente quanto a formulação.