



RESUMO DE AULA · JORNADA DA LEITURA

Preparação: metas SMART, escala de alcance, ativação e o manejo do impulso

O paciente que quer mudar e não sabe como: metas SMART em vez de "parar", uma escala de cinco níveis para medir o alcance, os quadrantes em que a dependência se instala, a ativação que precede o humor, e o manejo do impulso com o elefante e o condutor.

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 **Preparação: "eu quero mudar, mas não sei bem como"**. O paciente está motivado, mas precisa de orientação prática. Pode ter tentado reduzir sem sucesso sustentado.
- Ψ **A meta é SMART, e não "parar"**. "Usar o computador por no máximo duas horas por dia nos dias de semana, a partir da próxima semana" tem específico, mensurável, atingível, relevante e prazo.
- Ψ **Cinco níveis de alcance, com a meta no meio**. De menos dois (mais de três horas) a mais dois (zero horas e substituiu). O dia de duas horas e meia é um menos um, não um fracasso.
- Ψ **A dependência se instala nos quadrantes desagradáveis**. Tenso ou desmotivado, a tela é a resposta. Seleção de atividades é o que ocupa esses quadrantes com outra coisa.
- Ψ **A ativação vem antes do humor**. Atividades bem planejadas sobem primeiro; o humor pode cair no começo. É a fase crítica, e o paciente precisa saber disso antes.
- Ψ **O elefante obedece ao condutor enquanto quiser**. Sistema 1 e sistema 2. Manejo do impulso é arranjar o caminho para o elefante, e não vencer o cabo de guerra.

Preparação: a ficha do estágio

O terceiro estágio, na frase do paciente: *"Eu quero mudar, mas não sei bem como."*

- Ψ **Características**: o paciente está motivado, mas precisa de orientação prática. Pode ter tentado reduzir o uso, mas sem sucesso sustentado.
- Ψ **Perguntas**: se já pensou em alguma estratégia para reduzir o tempo de uso; o que acha que precisa para conseguir mudar; quais horários ou situações seriam mais fáceis para começar.
- Ψ **Intervenção**: definir metas terapêuticas realistas (SMART) e planejar estratégias específicas: apps de bloqueio, agenda offline, substituições.

A terceira pergunta merece destaque: **onde é mais fácil começar**. Não onde é mais grave. O paciente em preparação já tentou e falhou; a primeira meta tem que ser a que ele consegue cumprir, porque o que está em jogo é a autoeficácia, e não as horas.

Metas SMART: em vez de "parar"

O slide usa o modelo SMART: **S** (específica), "reduzir o uso de internet para três horas por dia"; **M** (mensurável), monitorado por registros diários; **A** (atingível), baseado no histórico do paciente; **R** (relevante), vinculada a valores pessoais; **T** (temporal), prazo definido, "até o final do mês".

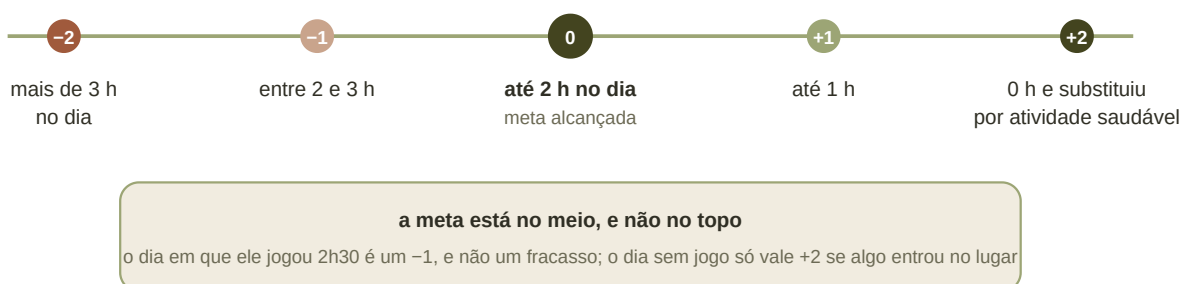
E o exemplo que o slide destaca: em vez de simplesmente "**parar de jogar**", definir como meta "**usar o computador por no máximo duas horas por dia durante os dias de semana**", a partir da próxima semana. Repare no que essa formulação faz: tem número, tem dias, tem data de início, deixa o fim de semana fora (atingível) e admite uso (funcional). "Parar de jogar" falha em todos os cinco critérios e ainda entrega ao paciente uma meta que ele já não cumpriu sozinho.

O R é o que segura os outros quatro

"Vinculada a valores pessoais" liga a meta ao caminho sonhado do vídeo 11. Uma meta de duas horas que não está ligada a nada dura até a primeira noite ruim; uma meta de duas horas que existe para o paciente ter tempo de estudar para a prova que ele quer passar dura mais. Ao escrever a meta, vale escrever o para quê ao lado.

A escala de alcance da meta

Níveis de alcance da meta



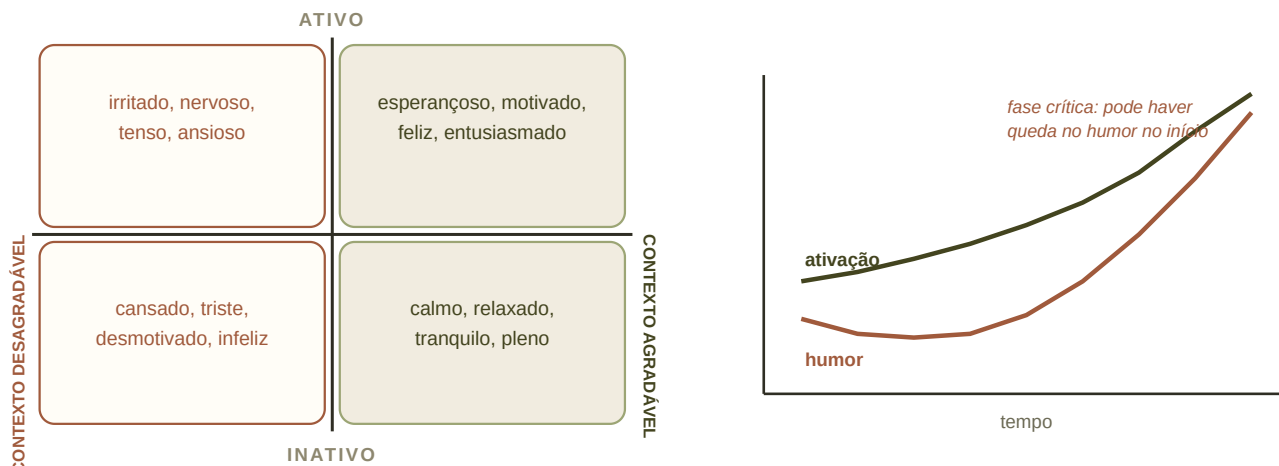
A escala dos slides para a meta de duas horas nos dias de semana. Cinco níveis em vez de dois (cumprir, não cumprir) mudam o que o paciente registra e o que o terapeuta consegue ver.

O slide seguinte apresenta os **níveis de alcance da meta**, uma escala de cinco pontos para a meta de duas horas. **+2**: jogou zero horas no dia e substituiu o tempo com atividades saudáveis. **+1**: jogou até uma hora. **0**: jogou até duas horas, meta alcançada. **-1**: jogou entre duas e três horas. **-2**: jogou mais de três horas.

Dois detalhes fazem a escala funcionar. A meta está no **zero**, no meio, e não no topo: cumprir é o esperado, e não o máximo. E o +2 exige **substituição**, e não só abstinência: um dia sem jogar e sem fazer nada no lugar é um +1 no máximo, porque foi um dia em que o quadrante desagradável ficou vazio, e quadrante vazio é onde a recaída começa. Para o paciente, a escala muda o registro: em vez de "falhei" ou "consegui", ele anota um número, e o número de terça (-1) conversa com o de quarta (+1) de um jeito que "falhei" e "consegui" não conversam. Para o terapeuta, é a medida semanal da EMA (vídeo 7) já pronta.

Os quadrantes do estado e a ativação que precede o humor

Onde a dependência se instala: os quadrantes do estado



À esquerda, os dois quadrantes desagradáveis são onde a dependência se desenvolve: a tela é o que a pessoa faz quando está tensa ou quando está desmotivada. À direita, a ativação planejada sobe antes do humor, e o humor pode cair no começo.

Dois esboços à mão. O primeiro cruza dois eixos: **ativo e inativo**, na vertical; **contexto desagradável e agradável**, na horizontal. Nos quadrantes desagradáveis: ativo (irritado, nervoso, tenso, ansioso) e inativo (cansado, triste, desmotivado, infeliz). Nos agradáveis: ativo (esperançoso, motivado, feliz, entusiasmado) e inativo (calmo, relaxado, tranquilo, pleno). A anotação do slide: **é nos quadrantes desagradáveis que se desenvolvem os comportamentos de dependência**. É a função, de novo: tenso, a tela baixa a ativação; desmotivado, a tela ocupa o vazio. E a meta de duas horas só se sustenta se esses dois quadrantes ganharem outra ocupação.

O segundo esboço é a lógica da ativação comportamental: duas curvas no tempo, **ativação** (atividades bem planejadas) subindo primeiro, e **humor** subindo depois, com uma **fase crítica** no início em que o humor pode cair. Depois, correlação positiva. A anotação: a seleção de atividades é extremamente importante para que essa correlação negativa inicial seja suprimida o máximo possível.

O que dizer ao paciente antes de começar

Que as primeiras semanas podem ser piores. Que ele vai fazer coisas que ainda não dão prazer, porque o prazer vem atrás da ação, e não na frente. E que a escolha das atividades é o que encurta essa fase: coisas que ele já gostou um dia, com gente, fora de casa, no horário em que ele jogaria. Quem não é avisado lê a queda inicial do humor como prova de que a mudança não funciona, e volta para a tela no terceiro dia.

Manejo da impulsividade: o elefante e o condutor

Para o manejo do impulso, o vídeo usa a alegoria de Jonathan Haidt: o **cérebro emocional** (sistema 1) é um elefante; o **cérebro racional** (sistema 2) é o condutor. Os dois convivem bem. O animal obedece ao

condutor, mas apenas enquanto estiver disposto. Quando concordam, tudo transcorre; e quando divergem? Se o elefante escolhe um caminho pela direita (acreditar em hipóteses) e o condutor quer ir pela esquerda (olhar as evidências), quem tem mais probabilidade de ganhar? No elefante do slide estão escritos os seus componentes: vieses de atenção, condicionamento, crenças, vieses de memória, emoções aprendidas.

O slide seguinte apoia a alegoria em Kahneman, *Rápido e devagar*. O **sistema 1** é rápido, instintivo e emocional, guiado por experiências passadas e associações: velocidade (reage em milissegundos, útil em perigo), intuição (atalhos mentais e padrões) e erro potencial (vieses e reações impulsivas). O **sistema 2** é lento, deliberado e analítico, entra quando é preciso planejar, decidir com complexidade ou corrigir o sistema 1: raciocínio lógico, autocontrole (freios às respostas automáticas) e esforço cognitivo (consome energia e cansa).

O que a alegoria ensina sobre estratégia

Se o condutor perde o cabo de guerra, a estratégia não pode ser "ter mais força de vontade". Tem que ser **arranjar o caminho**: tirar a tela de onde o elefante a acha, colocar a atividade onde o elefante passa, e dar ao condutor dez minutos de vantagem. É exatamente a lógica da lista seguinte. E vale lembrar, como o próprio Kahneman lembra, que os dois sistemas são uma metáfora útil, e não duas regiões do cérebro; o que importa para a clínica é a assimetria: o automático é rápido e barato, o deliberado é lento e cansa, e o ambiente decide qual dos dois ganha na maior parte das vezes.

Ferramentas para o impulso

Ideias para o manejo do impulso

- Ψ **Bloqueio de apps**: aplicativos como Forest, StayFocusd ou Freedom, para limitar tempo ou bloquear apps específicos.
- Ψ **Monitoramento de tempo de tela**: Screen Time (iOS) ou Bem-estar Digital (Android), para acompanhar e revisar o uso diário.
- Ψ **Atraso voluntário da resposta**: ao sentir vontade de usar ou gastar, esperar dez minutos antes de agir; nesse tempo, respirar, andar ou registrar o impulso. É a vantagem do condutor sobre o elefante: o impulso tem pico e queda, e dez minutos costumam bastar para a queda.
- Ψ **Limite de gasto diário**: um teto por dia (o slide sugere vinte reais) e registro de cada compra em planilha ou app de finanças.
- Ψ **Registro de impulsos, sentimentos e motivos**: anotar o momento do impulso, o gatilho emocional e o contexto num diário de autorregulação. É a EMA (vídeo 7) no nível do episódio.

- Ψ **Ambiente digital limpo:** tirar atalhos de apps impulsivos da tela inicial, desativar notificações automáticas e deixar o celular longe ao fazer tarefas. É arranjar o caminho do elefante.

Exercícios de regulação fisiológica e distrativos

O último slide traz duas listas para o momento em que o impulso ou a ativação sobem. Na coluna de **regulação fisiológica**: respiração lenta com contagem (inspirar, segurar, expirar mais devagar, repetir); exercício físico regular (corrida, flexões, pular corda); mudança de temperatura; escaneamento corporal (atenção parte a parte, dos pés à cabeça, soltando a tensão); e estímulos sensoriais intensos (sabores fortes, cheiros marcantes, texturas). Na coluna de **exercícios distrativos**: contagens (regressiva de cem, de um em um, ou seguir o ponteiro dos segundos); quebra-cabeças ou jogos que dirijam a atenção para uma tarefa lúdica; vídeos ou programas engraçados (filmes repetidos ajudam, porque a previsibilidade dá sensação de controle); lista de gratidão; e aterramento (foco nos cinco sentidos no momento presente, segurar um objeto físico). O slide fecha: **mindfulness pode ser uma boa pedida**.

Duas observações

Primeira: as técnicas de regulação fisiológica são as de tolerância ao mal-estar da DBT; servem para atravessar o pico do impulso, e não para tratar o que o produz. Segunda: na coluna distrativa, "jogos e videogames" para quem tem dependência de jogos é a exceção óbvia; a lista é genérica e o terapeuta adapta. O critério para escolher é o quadrante: para o ativo-desagradável (tenso), regulação fisiológica; para o inativo-desagradável (desmotivado), distração ativa e, melhor ainda, a atividade planejada da seção anterior.

Lendo o vídeo em processos

A preparação é o estágio em que a formulação vira plano, e o vídeo entrega cada peça do plano ligada a um nó.

- Ψ **A meta SMART** é o comportamento-alvo, com o valor ao lado (R). Sem o R, é só um número.
- Ψ **A escala de alcance** é a medida, e o +2 com substituição garante que a medida inclua a função, e não só a abstinência.
- Ψ **Os quadrantes** são o mapa dos antecedentes: em que estado a tela entra. **A ativação** é a intervenção sobre o quadrante inativo-desagradável, com o aviso da fase crítica.
- Ψ **O elefante e o condutor** são o modelo do controle: o automático ganha do deliberado, e por isso se intervém no ambiente e no tempo (bloqueio, ambiente limpo, atraso de dez minutos), e não na força de vontade.
- Ψ **As técnicas de regulação e distração** são a resposta alternativa para o pico do impulso; escolhidas pelo quadrante, e não pela lista.

Na prática: meta com para quê, escala de cinco níveis, atividade planejada no horário da tela, ambiente arranjado contra o elefante, e uma técnica para o pico, ensaiada na sessão antes de ser necessária.

Referências

1. Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. Basic Books.
2. Kahneman, D. (2012). *Rápido e devagar: Duas formas de pensar*. Objetiva.
3. Kiresuk, T. J., & Sherman, R. E. (1968). Goal attainment scaling: A general method for evaluating comprehensive community mental health programs. *Community Mental Health Journal*, 4(6), 443–453.
4. Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2nd ed.). Guilford Press.
5. Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. Guilford Press.
6. 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 segundo vídeo de uma disciplina de pós-graduação; valores e programação de atividades vêm no vídeo 13.

Fonte. Este resumo foi escrito a partir dos **slides** do vídeo, sem transcrição da fala. Os quadros "o Ré o que segura os outros quatro", "o que dizer ao paciente antes de começar", "o que a alegoria ensina sobre estratégia", as duas observações sobre as listas de técnicas e a seção final em processos foram desenvolvidos pelo autor do material a partir da lógica da disciplina. Os dois esboços à mão (quadrantes e curvas) foram redesenhados mantendo os elementos e as palavras.

Sobre as técnicas. Os exercícios de regulação fisiológica do slide (mudança de temperatura, estímulos sensoriais intensos) estão descritos em termos gerais, sem instruções de aplicação, por escolha editorial deste material; a fonte para o detalhe é o manual de habilidades da DBT, nas referências. A escala de alcance da meta segue a lógica do Goal Attainment Scaling (Kiresuk e Sherman, 1968), citado como respaldo; o slide não cita fonte. A alegoria do elefante é atribuída no slide a Jonathan Haidt, e os dois sistemas a Kahneman, e as duas obras estão nas referências; o material acrescenta a ressalva do próprio Kahneman de que os sistemas são metáfora, e não anatomia.

Nenhuma citação foi construída para preencher lacuna.

Levar para a prática

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

Comecei pela situação em que é mais fácil mudar, e não pela mais grave.

Escrevi a meta em formato SMART, com o para quê (valor) ao lado.

Evitei "parar" como meta; combinei um limite com dias, horários e data de início.

Montei com o paciente a escala de cinco níveis, com a meta no zero e substituição no +2.

Identifiquei em que quadrante do estado a tela entra para este paciente.

Planejei atividades para ocupar esse quadrante no horário em que ele usaria a tela.

Avisei da fase crítica: o humor pode cair antes de subir.

Arranjei o ambiente (bloqueio, notificações, atalhos, distância do celular) em vez de contar com força de vontade.

Ensaiei na sessão uma técnica para o pico do impulso, escolhida pelo quadrante.

MINHAS ANOTAÇÕES — O QUE LEVO PARA A CLÍNICA

Para revisar — responda

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 preparação: características, perguntas e intervenção.

2. Reescreva "parar de jogar" como meta SMART e explique o que cada letra acrescenta.

3. Descreva a escala de alcance da meta e explique por que a meta fica no zero e o +2 exige substituição.

4. O que os quadrantes do estado mostram sobre onde a dependência se instala, e o que a curva de ativação e humor acrescenta?

5. Explique a alegoria do elefante e do condutor e o que ela implica para a estratégia de manejo do impulso.

6. Pense num paciente teu em preparação. Qual seria a primeira meta SMART dele, em que quadrante a tela entra, e o que tu colocaria no lugar?

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 preparação: características, perguntas e intervenção.

COMENTÁRIO

Características: motivado, mas precisa de orientação prática; pode ter tentado reduzir sem sucesso sustentado. Perguntas: se já pensou em estratégia para reduzir; o que acha que precisa para conseguir mudar; quais horários ou situações seriam mais fáceis para começar. Intervenção: metas SMART e estratégias específicas (apps de bloqueio, agenda offline, substituições).

2. Reescreva "parar de jogar" como meta SMART e explique o que cada letra acrescenta.

COMENTÁRIO

Por exemplo: "usar o computador por no máximo duas horas por dia nos dias de semana, a partir da próxima semana, para ter tempo de estudar". S: número e dias, e não "parar". M: registro diário e escala de alcance. A: duas horas nos dias de semana, com fim de semana livre, com base no histórico. R: ligada ao valor (o estudo, o caminho sonhado). T: data de início e prazo de revisão.

3. Descreva a escala de alcance da meta e explique por que a meta fica no zero e o +2 exige substituição.

COMENTÁRIO

+2: zero horas e substituiu por atividade saudável; +1: até uma hora; 0: até duas horas, meta alcançada; -1: entre duas e três; -2: mais de três. A meta no zero faz do cumprimento o esperado, e não o máximo, e dá espaço para registrar tanto o dia acima quanto o abaixo sem virar fracasso ou façanha. O +2 exige substituição porque um dia sem tela e sem nada no lugar deixa o quadrante desagradável vazio, que é onde a recaída começa.

4. O que os quadrantes do estado mostram sobre onde a dependência se instala, e o que a curva de ativação e humor acrescenta?

COMENTÁRIO

Os quadrantes cruzam ativo e inativo com contexto agradável e desagradável; a dependência se desenvolve nos dois desagradáveis (tenso e desmotivado), porque a tela é o que baixa a ativação num e ocupa o vazio no outro. A curva mostra que, com atividades bem planejadas, a ativação sobe antes do humor, e que o humor pode cair no início (fase crítica); a seleção das atividades encurta essa fase, e o paciente precisa ser avisado dela antes.

5. Explique a alegoria do elefante e do condutor e o que ela implica para a estratégia de manejo do impulso.**COMENTÁRIO**

O cérebro emocional (sistema 1) é o elefante: rápido, automático, feito de vieses de atenção e memória, condicionamento, crenças e emoções aprendidas. O racional (sistema 2) é o condutor: lento, deliberado, cansa. O elefante obedece enquanto quer; num cabo de guerra, ganha. Logo a estratégia não é mais força de vontade, e sim arranjar o caminho: tirar a tela de onde o elefante a encontra, colocar a atividade onde ele passa, e dar ao condutor dez minutos de vantagem (atraso da resposta, bloqueio, ambiente limpo).

6. Pense num paciente teu em preparação. Qual seria a primeira meta SMART dele, em que quadrante a tela entra, e o que tu colocaria no lugar?**CRITÉRIOS**

Não há resposta certa. Uma boa resposta escolhe a situação mais fácil (e não a mais grave), escreve a meta com número, dias, data e para quê, identifica o quadrante (tenso ou desmotivado) em que a tela entra para esse paciente e propõe, para o mesmo horário, uma atividade que ele já gostou um dia, de preferência com gente e fora de casa, com o aviso da fase crítica. O erro comum é começar pela redução mais ambiciosa e deixar o horário da tela vazio.