



RESUMO DE AULA · JORNADA DA LEITURA

Valores e programação de atividades: o que importa, o que se faz, e a agenda que repõe a função

Três ferramentas para responder à pergunta da preparação, o que entra no lugar da tela: a escala de valores por área, a lista de eventos agradáveis para quem não sabe o que gosta, e a agenda semanal com o antes e o depois.

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](#)

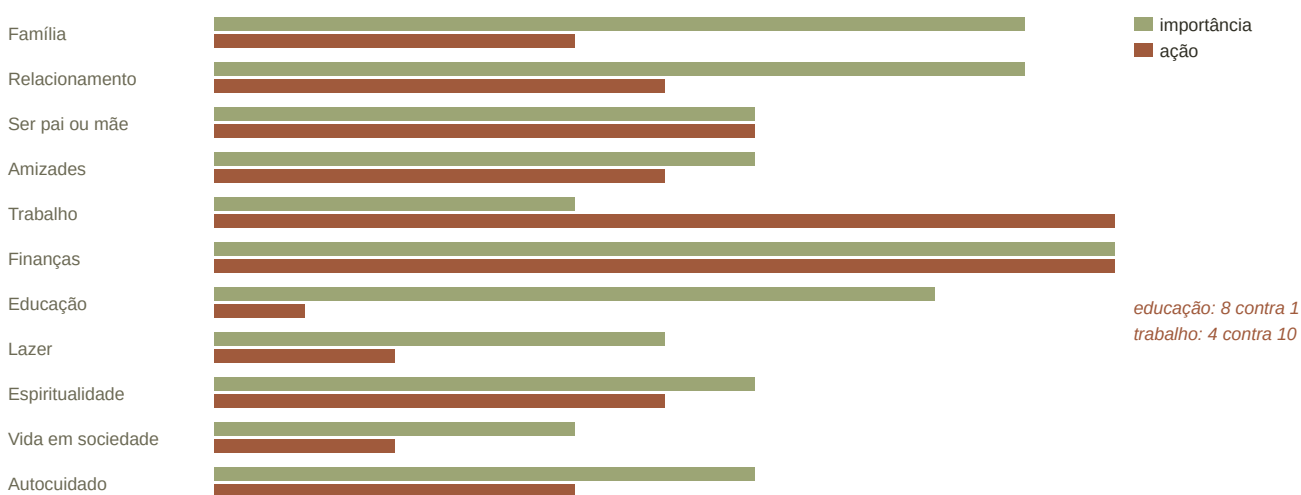


O ESSENCIAL

- Ψ **Valor é importância menos ação.** A escala pede duas notas por área, o quanto importa e o quanto a pessoa age. O alvo está onde a distância é maior.
- Ψ **Quando o insight é baixo, a lista resolve.** A programação de eventos agradáveis (Lewinsohn) pergunta frequência e prazer de cada atividade no último mês. Serve para descobrir o que a pessoa gostava e parou.
- Ψ **A agenda mostra o antes e o depois na mesma célula.** Redes sociais das 10h às 12h vira preparação do almoço; vídeos tediosos às 22h vira rotina noturna. A tela sai do horário e algo entra.
- Ψ **A atividade se escolhe pela função e pelo valor.** Caminhada de manhã e leitura no almoço não são aleatórias: cobrem autocuidado e educação, as áreas com maior distância na escala.
- Ψ **A conclusão da semana é dado, e não nota.** Totalmente, parcialmente, não cumpri. Serve para revisar a agenda, e não para julgar o paciente.

A escala de importância e ação por área de vida

Importância e ação: onde está a distância



As notas do exemplo do slide. A distância entre as duas barras é o que interessa: onde a importância é alta e a ação é baixa está o alvo; onde a ação passa da importância (trabalho) está o que consome o tempo.

O vídeo abre com o instrumento que liga os vídeos anteriores à agenda: uma escala de onze áreas de vida, cada uma com duas notas de 1 a 10. A primeira é a **importância** (de nada importante a muito importante); a segunda é a **ação** (de baixa a alta). As áreas: relações familiares (sem contar cônjuge e

filhos), casamento ou relacionamento afetivo, ser pai ou mãe, amizades, trabalho e carreira, finanças, educação e aprendizagem, lazer e hobbies, espiritualidade e sentido da vida, vida em sociedade e cidadania, autocuidado (descansar, dormir, exercício, alimentação).

No exemplo do slide, o paciente dá 9 para família e 4 de ação; 9 para relacionamento e 5; 8 para educação e 1; 5 para lazer e 2. E dá 4 para trabalho com 10 de ação. A leitura é direta: a pessoa está agindo muito onde importa pouco e pouco onde importa muito. O trabalho consome o tempo; família, relacionamento e educação ficam com a sobra, e a tela ocupa a sobra.

Como usar a escala

Não é para somar. É para subtrair, área por área, e ordenar pela distância. As duas ou três áreas com maior distância entre importância e ação são as candidatas à agenda. E vale olhar também o sentido contrário: onde a ação passa muito da importância (trabalho, no exemplo, ou a própria tela, se ela entrasse na lista), é de onde o tempo vai sair.

Quando o paciente não sabe o que gosta: a programação de eventos agradáveis

O segundo slide resolve o problema mais comum da fase: o paciente que quer mudar, sabe que precisa fazer outra coisa, e não faz ideia do quê. Anos de tela costumam apagar o repertório de lazer. O slide diz: se o insight sobre que atividades fazer for baixo, opte pela **programação de atividades agradáveis**.

O instrumento mostrado é a **Programação de Eventos Agradáveis**, adaptada de Lewinsohn e Libet (1972). É uma lista longa de atividades, eventos e experiências (estar no campo, vestir roupa boa, contribuir com um grupo, conversar sobre esportes, conhecer alguém, e assim por diante), que a pessoa avalia duas vezes: primeiro, com que **frequência** cada uma aconteceu nos últimos 30 dias (nenhuma, algumas vezes, sete ou mais); depois, quanto **prazer** cada uma dá ou daria (nenhum, talvez, muito). Não há resposta certa.

O cruzamento das duas respostas é o que serve. Atividades com prazer alto e frequência zero são o achado: coisas que a pessoa gosta e parou de fazer. Elas entram na agenda antes de qualquer atividade nova, porque já têm o reforço garantido e não pedem que o paciente aprenda a gostar de nada.

A agenda semanal: o antes e o depois

O último slide é a agenda de um paciente, de segunda a sexta, em sete faixas de horário. Em cada célula, duas linhas: a primeira é o que **acontecia**, e a segunda é o que foi **planejado**. O que muda de uma linha para a outra é o tratamento inteiro.

Ψ **7h às 10h:** rotina matutina passa a incluir caminhada ou bicicleta de 20 minutos.

Ψ **10h às 12h:** uso de redes sociais vira preparação do almoço.

- Ψ **12h às 14h30:** almoço sem celular, e leitura livre.
- Ψ **14h30 às 15h30:** videogame (segunda, quarta e sexta) vira preparação dos estudos; terça e quinta, estágio.
- Ψ **16h às 17h30:** revisão dos estudos para a faculdade, mantida.
- Ψ **17h30 às 22h:** faculdade, mantida.
- Ψ **22h às 23h:** vídeos tediosos vira rotina noturna.

Na coluna final, a conclusão de cada dia: totalmente (segunda e sexta), parcialmente (terça e quinta), não cumpri (quarta). E, no rodapé, o que sustenta a agenda. **Valores:** estar mais conectado com as pessoas, poder fazer atividades diferentes como arte marcial, pintura e design, sentir-se menos ansioso, mais leve, mais ativo na vida. **Consequência positiva:** bem-estar, sensação de competência, pertencer a algum lugar.

Três coisas que a agenda faz bem

Primeira: ela não tira a tela do dia inteiro; tira dos três horários em que ela era a resposta ao vazio (meio da manhã, meio da tarde, fim da noite), que são os quadrantes desagradáveis do vídeo 12. Segunda: o que entra em cada horário responde à escala: caminhada é autocuidado, leitura é educação, preparar o almoço é rotina que vira o dia, e as três eram áreas com distância grande. Terceira: a "consequência positiva" do rodapé é a função da tela (competência, pertencimento) repostada por outra via. É a balança do vídeo 11 fechando: as vantagens percebidas do uso agora têm outro fornecedor.

Lendo o vídeo em processos

Este vídeo é a ponte entre a formulação e o plano semanal, e cada instrumento responde a uma pergunta da rede.

- Ψ **A escala de valores responde "para quê".** É o R do SMART, agora medido: as áreas de maior distância são os valores que o comportamento está deixando de servir.
- Ψ **A lista de eventos agradáveis responde "o quê".** Repõe repertório sem exigir insight, o que importa em quem passou anos com um único reforçador.
- Ψ **A agenda responde "quando e no lugar de quê".** Cada troca é uma substituição funcional no horário exato em que a tela entrava.
- Ψ **A conclusão diária é o monitoramento** do vídeo 7, na escala do vídeo 12, e a pergunta seguinte é sempre a mesma: o que impediu na quarta?

Na prática: escala para escolher as áreas, lista para escolher as atividades, agenda para colocá-las no horário da tela, e revisão semanal do que foi cumprido.

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. Lewinsohn, P. M., & Libet, J. (1972). Pleasant events, activity schedules, and depressions. *Journal of Abnormal Psychology*, 79(3), 291–295.
3. Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. Guilford Press.
4. Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The Psychological Record*, 60(2), 249–272.

NOTA DE MÉTODO

Material dirigido a psicólogos. É o décimo terceiro vídeo de uma disciplina de pós-graduação; ação e manutenção vêm no vídeo 14.

Fonte. Este resumo foi escrito a partir dos **slides** do vídeo, sem transcrição da fala. O gráfico de barras foi construído a partir das notas do exemplo do slide. Os quadros "como usar a escala", "três coisas que a agenda faz bem" e a seção final em processos foram desenvolvidos pelo autor do material a partir da lógica da disciplina.

Sobre os instrumentos. A escala de importância e ação por área segue a lógica do Valued Living Questionnaire (Wilson et al., 2010), citado como respaldo; o slide apresenta a escala como material do professor, para download, sem citar fonte. A Programação de Eventos Agradáveis está creditada no próprio slide a Lewinsohn e Libet (1972). O exemplo de agenda e as notas da escala são vinhetas dos slides, e não dados de paciente real.

Nenhuma citação foi construída para preencher lacuna.

Levar para a prática

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

Apliquei a escala de importância e ação e ordenei as áreas pela distância entre as duas notas.

Olhei também onde a ação passa da importância, para saber de onde o tempo vai sair.

Quando o paciente não soube dizer o que gosta, usei a lista de eventos agradáveis em vez de insistir.

Cruzei prazer alto com frequência zero e comecei por essas atividades.

Montei a agenda com as duas linhas por célula: o que acontecia e o que entra.

Coloquei atividade nos horários em que a tela era a resposta, e não em horários vazios.

Escrevi os valores e a consequência positiva no rodapé da agenda, nas palavras do paciente.

Revisei a conclusão de cada dia como dado para ajustar, e não como nota.

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. Como funciona a escala de importância e ação, e o que se faz com as duas notas de cada área?

2. No exemplo do slide, quais áreas têm a maior distância, e o que a nota de trabalho revela?

3. Quando e por que usar a programação de eventos agradáveis, e como ler o cruzamento entre frequência e prazer?

4. Descreva a agenda do slide: em que horários a tela saiu e o que entrou em cada um?

5. Por que o rodapé da agenda (valores e consequência positiva) importa para a manutenção?

6. Pense num paciente teu. Que área teria a maior distância na escala, e que atividade tu colocaria no horário em que ele mais usa a tela?

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. Como funciona a escala de importância e ação, e o que se faz com as duas notas de cada área?

COMENTÁRIO

Onze áreas de vida, cada uma com nota de 1 a 10 para importância e para ação. Não se soma: subtrai-se área por área e ordena-se pela distância. As áreas com importância alta e ação baixa são candidatas à agenda; as com ação muito acima da importância mostram de onde o tempo vai sair.

2. No exemplo do slide, quais áreas têm a maior distância, e o que a nota de trabalho revela?

COMENTÁRIO

Educação (8 de importância, 1 de ação), família (9 e 4), relacionamento (9 e 5) e vida em sociedade (4 e 2, em proporção). Trabalho tem 4 de importância e 10 de ação: é o que consome o tempo, e o que sobra vai para a tela. A agenda do slide confirma: as substituições são em autocuidado, educação e rotina.

3. Quando e por que usar a programação de eventos agradáveis, e como ler o cruzamento entre frequência e prazer?

COMENTÁRIO

Quando o insight sobre que atividades fazer é baixo, o que é comum depois de anos com um único reforçador. A lista pergunta frequência no último mês e prazer de cada atividade; as que têm prazer alto e frequência zero são o que a pessoa gostava e parou, e entram primeiro na agenda porque já têm reforço garantido.

4. Descreva a agenda do slide: em que horários a tela saiu e o que entrou em cada um?

COMENTÁRIO

Redes sociais das 10h às 12h viraram preparação do almoço; videogame das 14h30 às 15h30 virou preparação dos estudos; vídeos tediosos das 22h às 23h viraram rotina noturna. Além disso, caminhada ou bicicleta de 20 minutos entrou na rotina matutina, e o almoço passou a ser sem celular, com leitura livre depois.

5. Por que o rodapé da agenda (valores e consequência positiva) importa para a manutenção?

COMENTÁRIO

Porque a agenda sem o para quê dura até a primeira semana ruim. Os valores (conexão, atividades diferentes, menos ansiedade) são o R da meta; a consequência positiva (bem-estar, competência, pertencimento) é a função que a tela cumpria, agora repostada por outra via. Sem isso, a agenda é uma lista de obrigações; com isso, é o caminho sonhado do vídeo 11 em horários.

6. Pense num paciente teu. Que área teria a maior distância na escala, e que atividade tu colocaria no horário em que ele mais usa a tela?

CRITÉRIOS

Não há resposta certa. Uma boa resposta identifica uma área específica com importância alta e ação baixa, localiza o horário de maior uso da tela (que costuma ser um quadrante desagradável) e propõe para esse horário uma atividade dessa área que o paciente já gostou um dia, com o valor escrito ao lado. O erro comum é escolher a atividade pelo que o terapeuta acha saudável, e não pela distância na escala do paciente.