



RESUMO DE AULA · JORNADA DA LEITURA

Ação e manutenção: reforçar o que funciona, ajustar o que não, e ler os sinais de retorno

Os dois últimos estágios: na ação, reforçar o que funciona e ajustar conforme os obstáculos aparecem; na manutenção, trabalhar a prevenção de recaídas, a identidade de quem mudou e os sinais que avisam do retorno.

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 **Ação: "estou fazendo mudanças concretas".** O paciente altera ativamente o padrão e ainda sente vontade de voltar. As perguntas olham para o que está sendo feito; a intervenção reforça e ajusta.
- Ψ **Reforçar o progresso é intervenção, e não elogio.** O que o terapeuta nota e nomeia é o que o paciente repete. Reforçar o específico (a quarta que não cumpriu e a quinta que voltou) vale mais que o geral.
- Ψ **Manutenção: "mantenho a mudança, mas preciso me cuidar".** Semanas ou meses de novo padrão, com risco de recaída diante de estressores. As perguntas olham para o risco; a intervenção é prevenção.
- Ψ **A pergunta dos sinais é a mais importante da fase.** "Que sinais tu observa quando percebe que pode estar voltando?" transforma a recaída de evento em processo, com aviso prévio.
- Ψ **Identidade de alguém em mudança.** Relembrar conquistas e revalidar as razões pessoais é o que sustenta a mudança quando o reforço da novidade acaba.

Ação: a ficha do estágio

Ação e manutenção: o que muda na pergunta e na intervenção

4 · AÇÃO

"Estou fazendo mudanças concretas."

PERGUNTAS OLHAM PARA O QUE ESTÁ SENDO FEITO

o que já faz de diferente · o que funciona
o que é mais difícil · mantém o planejado?
o que ajuda e o que atrapalha

INTERVENÇÃO

reforçar progressos · monitorar dificuldades
ajustar estratégias conforme os obstáculos
aparecem

5 · MANUTENÇÃO

"Mantenho a mudança, mas preciso me cuidar."

PERGUNTAS OLHAM PARA O RISCO

o que tem ajudado a manter · já recaiu?
como lidou com a recaída
que sinais avisam que está voltando

INTERVENÇÃO

prevenção de recaídas · identidade de
alguém em mudança · relembrar conquistas
e revalidar as razões para mudar

Na ação, o terapeuta olha para o que está sendo feito; na manutenção, para o que pode desfazer. A pergunta sobre sinais de retorno é a que prepara o plano de recaída.

O quarto estágio, na frase do paciente: *"Estou fazendo mudanças concretas no meu comportamento."*

- Ψ **Características:** o paciente altera ativamente seu padrão de comportamento. Pode ainda sentir vontade de voltar ao hábito antigo.

Ψ **Perguntas:** o que ele já está fazendo de diferente em relação ao uso; o que tem funcionado bem até agora; o que tem sido mais difícil; se está conseguindo manter o que planejou; o que ajuda e o que atrapalha.

Ψ **Intervenção:** reforçar progressos; monitorar dificuldades; ajustar estratégias conforme os obstáculos aparecem.

Repare na ordem das perguntas: primeiro o que ele faz de diferente e o que funciona; só depois o que é difícil. É a mesma lógica da balança do vídeo 11, agora aplicada ao esforço: o paciente que ouve o terapeuta notar o que deu certo fica mais disposto a contar o que não deu.

Reforçar é específico

"Parabéns, tu está indo bem" reforça pouco, porque não diz o que repetir. "Tu não cumpriu na quarta e na quinta voltou, sem esperar a semana seguinte" reforça a conduta que importa: retomar. O que o terapeuta nota e nomeia é o que o paciente aprende a notar em si. E o ajuste vem do mesmo material: cada "o que atrapalhou" é uma mudança na agenda, e não uma falha do paciente.

Manutenção: a ficha do estágio

O quinto estágio, na frase do paciente: *"Estou conseguindo manter a mudança, mas preciso me cuidar."*

Ψ **Características:** o paciente já mantém o novo padrão há semanas ou meses. O risco de recaída ainda existe, principalmente diante de estressores.

Ψ **Perguntas:** o que tem ajudado a manter o controle sobre o uso; se já teve alguma recaída e como lidou com ela; que sinais ele observa quando percebe que pode estar voltando ao padrão antigo.

Ψ **Intervenção:** trabalhar prevenção de recaídas; reforçar a identidade da pessoa como alguém em mudança; lembrar conquistas e revalidar as razões pessoais para mudar.

A pergunta dos sinais

Das três perguntas, a terceira é a que vale a sessão. "Que sinais tu observa quando percebe que pode estar voltando?" faz o paciente descrever a recaída como **processo**, e não como evento. Ele costuma responder com coisas pequenas: deixar o celular no quarto de novo, pular a caminhada, dormir mais tarde, "só dar uma olhada" no jogo. Esses sinais viram a lista de alerta do plano de recaída (vídeo 20), e o plano só funciona porque a lista é dele.

Identidade

A intervenção que o slide chama de "reforçar a identidade da pessoa como alguém em mudança" responde a um problema concreto: o reforço da novidade acaba. Nas primeiras semanas, mudar é interessante; depois de meses, é só rotina, e a rotina antiga continua disponível a um toque. O que

sustenta é a pessoa se ver como alguém que fez isso, com as conquistas na frente e as razões revalidadas. Vale voltar aos caminhos da vida do vídeo 11 e perguntar em qual dos dois ela está andando agora.

Os cinco estágios, vistos juntos

Com os vídeos 10 a 14, a série dos estágios fecha. Vale ver o desenho inteiro, porque cada estágio muda o que o terapeuta faz com a mesma técnica.

- Ψ **Pré-contemplação:** perguntas abrem a percepção; informação sem julgamento, só depois.
- Ψ **Contemplação:** balança de vantagens e desvantagens, caminhos da vida, "o que te impede".
- Ψ **Preparação:** meta SMART, escala de alcance, agenda com o que entra no lugar, arranjo do ambiente.
- Ψ **Ação:** reforçar o específico, monitorar, ajustar a agenda a cada obstáculo.
- Ψ **Manutenção:** sinais de retorno, plano de recaída, identidade e razões.

E a recidiva, quando vem, devolve o paciente a um estágio anterior, com mais informação, como o vídeo 9 mostrou. O terapeuta que sabe em qual estágio o paciente está hoje sabe qual pergunta fazer hoje; é para isso que o modelo serve, com a ressalva que já foi feita: leitura de prontidão, e não rótulo.

Lendo o vídeo em processos

- Ψ **Na ação, o alvo é a alça nova.** O comportamento planejado precisa ser reforçado até que a consequência natural (bem-estar, competência, pertencimento) assuma o lugar do reforço do terapeuta. Reforçar o específico acelera essa transferência.
- Ψ **Na manutenção, o alvo é a alça velha.** Ela não sumiu; está disponível. Os sinais de retorno são os primeiros elos dela se reativando, e por isso a pergunta dos sinais é intervenção sobre discriminação.
- Ψ **Identidade é um nó de self**, e é o que faz a mudança durar depois que a novidade acaba. Relembrar conquistas e razões é alimentar esse nó.
- Ψ **O modelo de estágios** serve para escolher a técnica; a rede serve para saber por que ela funciona. Os dois juntos evitam aplicar protocolo em quem não está pronto e evitar técnica em quem está.

Referências

1. Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (Eds.). (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors* (2nd ed.). Guilford Press.
2. Miller, W. R., & Rollnick, S. (2023). *Entrevista motivacional: Ajudando pessoas a mudar e crescer* (4. ed.). Artmed.

3. Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102–1114.

NOTA DE MÉTODO

Material dirigido a psicólogos. É o décimo quarto vídeo de uma disciplina de pós-graduação; análise de desfechos e solução de problemas vêm no vídeo 15.

Fonte. Este resumo foi escrito a partir dos **slides** do vídeo, sem transcrição da fala. O vídeo tem dois slides de conteúdo, as fichas de ação e de manutenção. O quadro "reforçar é específico", a seção sobre a pergunta dos sinais e a identidade, a síntese dos cinco estágios e a seção final em processos foram desenvolvidos pelo autor do material a partir da lógica da disciplina. As perguntas do roteiro foram transcritas como estão no slide, com "você", porque são instrumento do professor.

Nenhuma citação foi construída para preencher lacuna.

Levar para a prática

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

Na ação, perguntei primeiro o que está funcionando, e só depois o que é difícil.

Reforcei condutas específicas (retomar depois de um dia ruim), e não o esforço em geral.

Transformei cada "o que atrapalhou" em ajuste da agenda, e não em falha do paciente.

Na manutenção, perguntei pelos sinais que avisam o retorno, com as palavras do paciente.

Anotei esses sinais como lista de alerta para o plano de recaída.

Perguntei pela recaída que já houve e por como o paciente lidou, sem julgamento.

Relembrei conquistas concretas e revalidei as razões dele para mudar.

Voltei aos caminhos da vida e perguntei em qual ele está andando agora.

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 ação: características, perguntas e intervenção.

2. Por que reforçar o específico vale mais que reforçar o esforço em geral? Dê um exemplo.

3. Descreva a ficha da manutenção: características, perguntas e intervenção.

4. O que a pergunta sobre sinais de retorno faz com a ideia de recaída, e para que serve a resposta?

5. Resuma o que o terapeuta faz em cada um dos cinco estágios.

6. Pense num paciente teu em manutenção. Quais seriam os três primeiros sinais de que ele está voltando, e o que tu combinaria para cada um?

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 ação: características, perguntas e intervenção.

COMENTÁRIO

Características: altera ativamente o padrão e ainda pode sentir vontade de voltar. Perguntas: o que já faz de diferente, o que funciona, o que é mais difícil, se mantém o planejado, o que ajuda e o que atrapalha. Intervenção: reforçar progressos, monitorar dificuldades e ajustar estratégias conforme os obstáculos aparecem.

2. Por que reforçar o específico vale mais que reforçar o esforço em geral? Dê um exemplo.

COMENTÁRIO

Porque o reforço específico diz ao paciente o que repetir, e o geral não. "Tu não cumpriu na quarta e na quinta voltou" reforça a conduta de retomar; "tu está indo bem" não reforça nada em particular. O que o terapeuta nota e nomeia é o que o paciente passa a notar em si.

3. Descreva a ficha da manutenção: características, perguntas e intervenção.

COMENTÁRIO

Características: mantém o novo padrão há semanas ou meses, com risco de recaída diante de estressores. Perguntas: o que tem ajudado a manter, se já recaiu e como lidou, que sinais observa quando pode estar voltando. Intervenção: prevenção de recaídas, identidade como alguém em mudança, relembrar conquistas e revalidar razões.

4. O que a pergunta sobre sinais de retorno faz com a ideia de recaída, e para que serve a resposta?

COMENTÁRIO

Transforma a recaída de evento (aconteceu ou não) em processo (está começando, com aviso prévio). A resposta, que costuma ser uma lista de coisas pequenas (celular no quarto, pular a caminhada, dormir tarde), vira a lista de alerta do plano de recaída, e o plano funciona porque a lista é do paciente.

5. Resuma o que o terapeuta faz em cada um dos cinco estágios.

COMENTÁRIO

Pré-contemplação: perguntas que abrem a percepção, informação depois. Contemplação: balança, caminhos da vida, o que impede. Preparação: meta SMART, escala de alcance, agenda com substituição, ambiente arranjado. Ação: reforçar o específico, monitorar, ajustar. Manutenção: sinais de retorno, plano de recaída, identidade e razões.

6. Pense num paciente teu em manutenção. Quais seriam os três primeiros sinais de que ele está voltando, e o que tu combinaria para cada um?

CRITÉRIOS

Não há resposta certa. Uma boa resposta lista sinais concretos e precoces desse paciente (mudanças de horário, de lugar do aparelho, de sono, uma atividade que ele para de fazer) e combina uma resposta para cada um, proporcional e imediata, de preferência a que já funcionou antes. O erro comum é listar sinais tardios (jogou o dia inteiro), quando a recaída já aconteceu.