



RESUMO DE AULA · JORNADA DA LEITURA

Ensaaios comportamentais: direitos assertivos, role play em três tempos e dezoito cenas para treinar

Do treino imaginado ao treino ao vivo: a psicoeducação dos dez direitos assertivos, o role play em contextualização, execução e debriefing, e a lista de dezoito cenas práticas para ensaiar em sessão.

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 **Déficits sociais são comuns na dependência tecnológica.** Anos de interação mediada por tela deixam o repertório presencial sem treino. O ensaio comportamental é o treino.
- Ψ **Primeiro os direitos, depois a cena.** Dizer não sem culpa, mudar de ideia, errar, não saber, ser respeitado, pedir, expressar emoção, não se justificar, se priorizar. Sem isso, o paciente ensaia sem acreditar que pode.
- Ψ **Role play em três tempos: contextualizar, executar, debriefing.** Cenário e papéis, 2 a 5 minutos; o outro feito pelo terapeuta, sem interromper; e três perguntas no fim.
- Ψ **O silêncio é a exposição.** Hesitação e pausa não são falha do ensaio; são o momento em que a ansiedade sobe e pode habituar. O terapeuta não preenche.
- Ψ **Dezoito cenas, da apresentação ao pedido de ajuda.** Escolhidas pela hierarquia do vídeo 18 e pelo que a tela mais evita neste paciente.

Antes da cena: os direitos assertivos

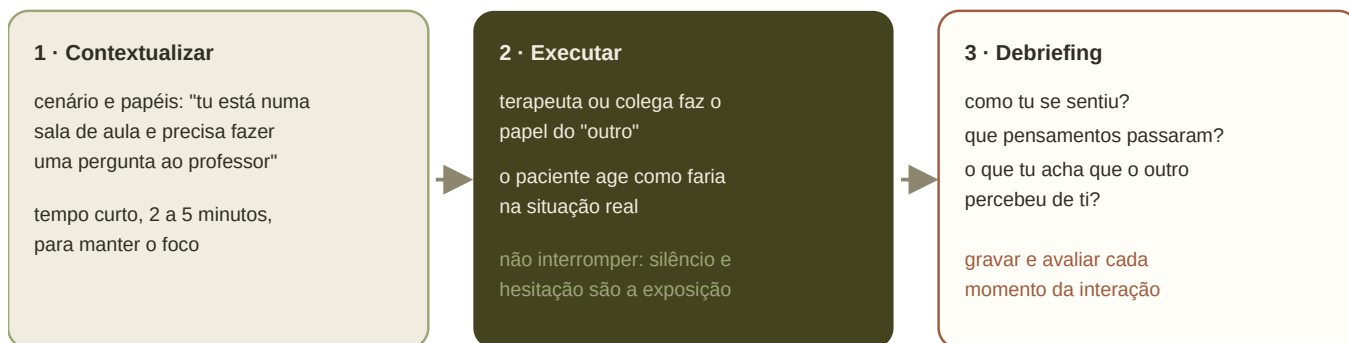
O vídeo abre com uma constatação: **déficits sociais são comuns em pessoas com certo nível de dependência tecnológica**. Faz sentido pelo que a disciplina já mostrou: a tela substitui a interação real por uma controlável (vídeo 4), e o que não é treinado não se desenvolve. Antes de ensaiar, o slide propõe uma psicoeducação: a exploração dos **direitos assertivos básicos**, em dez itens, cada um com uma frase para o paciente.

- Ψ **Dizer "não" sem culpa:** recusar um pedido que não quer atender.
- Ψ **Mudar de ideia:** revisar uma decisão mesmo depois de ter dito sim.
- Ψ **Cometer erros e assumir responsabilidade:** errar é humano, sem justificativa excessiva.
- Ψ **Não saber algo:** não é obrigado a ter todas as respostas.
- Ψ **Ser tratado com respeito:** exigir que o tratem de forma respeitosa.
- Ψ **Fazer pedidos, mesmo que o outro possa recusar:** pedir não é imposição.
- Ψ **Se expressar emocionalmente:** tristeza, raiva, alegria, medo.
- Ψ **Dizer "não sei":** sem inventar ou fingir conhecimento para agradar.
- Ψ **Não se justificar excessivamente:** explicações breves bastam.
- Ψ **Se priorizar em algumas situações:** colocar-se em primeiro lugar às vezes é necessário e saudável.

Por que os direitos vêm antes

Porque o paciente com déficit social costuma ensaiar sem acreditar que tem permissão para o que está ensaiando. Ele treina dizer não achando que não pode dizer não; o ensaio sai mecânico e a ansiedade não habitua, porque o significado ("estou fazendo algo errado") continua intacto. Ler os direitos primeiro, e pedir que ele marque os que não acredita ter, dá o alvo cognitivo do ensaio. Muitas vezes o direito que ele não se dá é exatamente o que a tela resolve: não precisar dizer não, não precisar pedir, não precisar ser visto errando.

O role play em três tempos

O role play em três tempos

Os três tempos do slide. O aviso do meio é o que separa ensaio de conversa: o silêncio que o terapeuta não preenche é a exposição acontecendo.

- Ψ **1. Contextualização da cena:** definir cenário e papéis ("tu estás numa sala de aula e precisa fazer uma pergunta ao professor"); estabelecer tempo curto, 2 a 5 minutos, para manter o exercício focado.
- Ψ **2. Execução:** o terapeuta ou um colega faz o papel do "outro"; o paciente age como faria na situação real; e **evitar interromper, mesmo que haja silêncio ou hesitação**, porque esses momentos são parte da exposição.
- Ψ **3. Debriefing:** perguntar ao paciente como se sentiu, que pensamentos passaram pela cabeça, e o que ele acha que o outro percebeu dele. E gravar a encenação para avaliar pontualmente cada momento da interação.

O aviso do meio

A instrução de não interromper é a que mais separa o ensaio de uma conversa terapêutica. O terapeuta que preenche o silêncio, sugere a frase ou alivia a pausa está fazendo, por dentro do ensaio, o que a tela faz por fora: cortando a curva no pico (vídeo 18). A hesitação é a SUDS subindo; deixar que ela passe é a habituação acontecendo em tempo real.

A terceira pergunta do debriefing

"O que tu acha que o outro percebeu de ti?" é a pergunta que expõe a crença. O paciente costuma responder com o pior ("que sou um idiota", "que não sei falar"), e o terapeuta, que fez o papel do outro, tem o dado de primeira mão para contrapor. É aqui que a gravação serve: mostrar o trecho em que ele achou que travou, e que durou dois segundos.

Dezoito cenas para ensaiar

O último slide lista exemplos práticos, que aqui vão agrupados pelo que treinam.

- Ψ **Se apresentar e sustentar a fala:** apresentação pessoal (nome, profissão, um interesse); apresentação curta de 2 minutos sobre um tema; leitura em voz alta de um parágrafo; explicar uma instrução (ensinar ao terapeuta como usar um aplicativo ou uma receita); apresentar um projeto para um "comitê"; defender trabalho acadêmico respondendo perguntas.
- Ψ **Iniciar e manter contato:** puxar assunto (clima, esportes, trabalho); telefone (ligar para uma pizzeria e pedir um sabor); conversar com pessoa atraente (paquera ou flerte).
- Ψ **Sustentar posição:** ser interrompido e continuar falando; responder a crítica sem se esquivar nem agredir; dizer não a um convite sem desculpas elaboradas; expressar opinião discordando com respeito numa reunião fictícia; falar com superior (pedir aumento ou negociar prazo).
- Ψ **Receber e pedir:** receber feedback de um professor ou chefe sobre um trabalho; pedir ajuda ou orientação a professor ou colega.

Como escolher a cena

Pela hierarquia da Liebowitz (vídeo 18) e pelo que a tela evita neste paciente. Quem substitui amizade por jogo online começa por puxar assunto; quem evita o orientador (o caso dos vídeos 15 e 16) começa por pedir ajuda; quem não consegue recusar começa por dizer não. E cada cena se liga a um direito da primeira lista: dizer não é o primeiro direito, pedir ajuda é o sexto, discordar é o sétimo. O ensaio treina o comportamento, e o direito dá a permissão.

Lendo o vídeo em processos

- Ψ **Os direitos assertivos trabalham o nó cognitivo** que a tela protege: a permissão que a pessoa não se dá. Sem ele, o ensaio é mecânico.
- Ψ **O role play é exposição ao vivo**, e o silêncio não preenchido é a curva subindo. É o treino de "estar ali" (vídeo 17) com corpo, e não só com imagem.
- Ψ **O debriefing junta os três domínios:** como se sentiu (afeto), que pensamentos passaram (cognição), o que o outro percebeu (self e contexto), e a gravação dá evidência contra a crença.

ψ **As dezoito cenas são repertório**, escolhidas pela hierarquia e pela função da tela. A cada cena ensaiada, uma situação real deixa de precisar do celular como saída.

Referências

1. Caballo, V. E. (2003). *Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais*. Santos.
2. Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2017). *Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático*. Vozes.
3. Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies*. Guilford Press.
4. Smith, M. J. (1975). *When I say no, I feel guilty*. Bantam.

NOTA DE MÉTODO

Material dirigido a psicólogos. É o décimo nono vídeo de uma disciplina de pós-graduação; a prevenção à recaída vem no vídeo 20.

Fonte. Este resumo foi escrito a partir dos **slides** do vídeo, sem transcrição da fala. As dezoito cenas foram agrupadas pelo que treinam; no slide, aparecem em duas colunas sem agrupamento. Os quadros "por que os direitos vêm antes", "o aviso do meio", "como escolher a cena" e a seção final em processos foram desenvolvidos pelo autor do material a partir da lógica da disciplina. As frases dos direitos foram adaptadas do "você" do slide para o registro do material, mantendo o conteúdo.

Referências. Os slides não citam fontes. A lista de direitos assertivos remonta a Smith (1975) e está nos manuais de habilidades sociais de Caballo e de Del Prette; o role play com debriefing segue a tradição do treino de habilidades e da TCC para fobia social. Citados como respaldo.

Nenhuma citação foi construída para preencher lacuna.

Levar para a prática

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

Li os dez direitos assertivos com o paciente e pedi que marcasse os que não acredita ter.

Liguei o direito que ele não se dá à função que a tela cumpre para ele.

Contextualizei a cena com cenário, papéis e tempo curto antes de começar.

Fiz o papel do outro e não interrompi silêncio nem hesitação.

No debriefing, fiz as três perguntas, na ordem: sentiu, pensou, o que o outro percebeu.

Gravei e usei a gravação para contrapor a percepção do paciente com o que aconteceu.

Escolhi a cena pela hierarquia e pelo que a tela evita, e não pela lista em ordem.

Liguei cada cena ensaiada a uma situação real da semana seguinte.

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. Por que déficits sociais são comuns na dependência tecnológica, e por que a psicoeducação dos direitos assertivos vem antes do ensaio?

2. Liste os dez direitos assertivos do slide.

3. Descreva os três tempos do role play e o que o terapeuta faz em cada um.

4. Por que não interromper o silêncio e a hesitação? Ligue à curva do vídeo 18.

5. Quais são as três perguntas do debriefing, e o que a terceira expõe?

6. Pense num paciente teu. Que direito ele não se dá, que cena da lista tu ensaiaria primeiro, e quem faria o outro?

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. Por que déficits sociais são comuns na dependência tecnológica, e por que a psicoeducação dos direitos assertivos vem antes do ensaio?

COMENTÁRIO

Porque a tela substitui a interação presencial por uma controlável, e o que não é treinado não se desenvolve. Os direitos vêm antes porque o paciente com déficit costuma ensaiar sem acreditar que tem permissão para o que ensaia; o ensaio sai mecânico e o significado ("estou fazendo algo errado") fica intacto. Marcar os direitos que ele não se dá define o alvo cognitivo do ensaio.

2. Liste os dez direitos assertivos do slide.

COMENTÁRIO

Dizer não sem culpa; mudar de ideia; cometer erros e assumir responsabilidade; não saber algo; ser tratado com respeito; fazer pedidos mesmo que o outro possa recusar; se expressar emocionalmente; dizer "não sei"; não se justificar excessivamente; se priorizar em algumas situações.

3. Descreva os três tempos do role play e o que o terapeuta faz em cada um.

COMENTÁRIO

Contextualização: cenário e papéis definidos, tempo de 2 a 5 minutos. Execução: terapeuta ou colega faz o outro, paciente age como faria na vida real, sem interrupção mesmo com silêncio ou hesitação. Debriefing: como se sentiu, que pensamentos passaram, o que o outro percebeu; gravar e avaliar cada momento.

4. Por que não interromper o silêncio e a hesitação? Ligue à curva do vídeo 18.

COMENTÁRIO

Porque o silêncio e a hesitação são a ansiedade subindo, e deixá-los passar é a habituação em tempo real. O terapeuta que preenche a pausa ou sugere a frase corta a curva no pico, que é exatamente o que a tela faz por fora: alívio agora, curva inteira na próxima vez.

5. Quais são as três perguntas do debriefing, e o que a terceira expõe?

COMENTÁRIO

Como tu se sentiu; que pensamentos passaram pela tua cabeça; o que tu acha que o outro percebeu de ti. A terceira expõe a crença sobre como é visto ("que sou um idiota"), e o terapeuta, que fez o outro, tem o dado de primeira mão para contrapor, com a gravação como evidência.

6. Pense num paciente teu. Que direito ele não se dá, que cena da lista tu ensaiaria primeiro, e quem faria o outro?

CRITÉRIOS

Não há resposta certa. Uma boa resposta identifica o direito que o paciente não se dá a partir do que a tela resolve para ele (não precisar recusar, pedir, ser visto errando), escolhe a cena da lista que treina esse direito na posição mais baixa da hierarquia, e define quem faz o outro (o terapeuta, ou um colega quando o terapeuta precisa observar). O erro comum é começar pela cena mais frequente na vida do paciente em vez da menos aversiva.