

Organizador(a): Anne Daltro

REGULAÇÃO EMOCIONAL APLICADO AO SISTEMA SOCIOEDUCATIVO



IASES

Instituto de Atendimento
Socioeducativo do Espírito Santo

Vitória

2025

Módulo 1 - INTRODUÇÃO À TERAPIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA E AO TREINAMENTO DE HABILIDADES

Site: [IASES EAD](#)

Curso: Regulação Emocional Aplicada ao Sistema Socioeducativo

Livro: Módulo 1 - INTRODUÇÃO À TERAPIA COMPORTAMENTAL
DIALÉTICA E AO TREINAMENTO DE HABILIDADES

Impresso por: Whandergleudson Douglas Barbosa

Data: Friday, 24 Oct 2025, 10:45

Índice

Apresentação

Glossário

1 – O que é a DBT?

2 - Como a DBT entende o adolescente desregulado?

3 - As estratégias da DBT

Bibliografia

SOBRE O MÓDULO 1

Módulo: INTRODUÇÃO À TERAPIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA E AO TREINAMENTO DE HABILIDADES

Objetivo Geral: Apresentar os fundamentos da Terapia Comportamental Dialética (DBT) e contextualizar sua aplicação junto a adolescentes em cumprimento de medida socioeducativa.

O que se espera de você:

- Relacionar os pressupostos da DBT com os desafios do cotidiano institucional.
- Identificar quais adolescentes se beneficiam mais da aplicação das habilidades.
- Utilizar conceitos da DBT para interpretar comportamentos recorrentes.
- Refletir sobre o papel dos profissionais como agente promotor de habilidades sociais.
- Engajar adolescentes na construção de alternativas aos comportamentos de desregulação emocional.

GLOSSÁRIO

Teoria Biossocial

Explica que dificuldades emocionais decorrem da interação entre vulnerabilidade biológica (maior intensidade e reatividade emocional) e ambiente invalidante (quando emoções são ignoradas, punidas ou minimizadas).

Ambiente Invalidante

Contexto em que os sentimentos e reações de um adolescente não são reconhecidos como válidos. Pode reforçar comportamentos extremos, pois apenas reações intensas geram atenção.

Dialética

Princípio central da DBT que busca integrar opostos. Reconhece que duas ideias aparentemente contraditórias podem ser verdadeiras ao mesmo tempo (ex.: "você está se esforçando e pode melhorar mais").

Estágios de Tratamento

Sequência de fases do programa DBT-A aplicado ao sistema socioeducativo:

- Estágio 1: reduzir comportamentos de risco.
- Estágio 2: lidar com sofrimento emocional e traumas.
- Estágio 3: consolidar habilidades e planejar futuro.
- Estágio 4: buscar sentido de vida e engajamento comunitário.

Vulnerabilidade Emocional

Característica de adolescentes que sentem emoções de forma intensa, demoram mais a se acalmar e são altamente sensíveis a estímulos. Pode levar a explosões emocionais em contextos de conflito.

Autoinvalidação

Tendência de minimizar ou desprezar os próprios sentimentos, acreditando que "não deveria sentir assim". Frequentemente leva a acumular emoções até que ocorram explosões.

Passividade Ativa

Padrão em que o adolescente espera que outros resolvam seus problemas, mas resiste a aceitar as soluções propostas, perpetuando a dependência e os conflitos.

Competência Aparente

Situação em que o adolescente parece capaz e confiante, mas não consegue aplicar habilidades quando está sob pressão, revelando uma discrepância entre aparência e prática real.

Crises Inexoráveis

Sequência de problemas e conflitos que parecem não ter fim, levando o adolescente a acreditar que "sempre será assim", sem espaço para recuperação emocional.

Luto Inibido

Dificuldade em expressar tristeza ou pesar por perdas significativas (como distanciamento familiar ou perda de liberdade). Muitas vezes, é mascarado por raiva ou indiferença.

1 - O que é a DBT?

Objetivo Geral

Apresentar os fundamentos da Terapia Comportamental Dialética (DBT) e contextualizar sua aplicação junto a adolescentes em cumprimento de medida socioeducativa.

Introdução

A Terapia Comportamental Dialética (DBT) é uma abordagem da psicologia que tem ganhado espaço em diferentes áreas além do consultório, como escolas, prisões, hospitais e, mais recentemente, o sistema socioeducativo. Seu objetivo é ajudar pessoas a lidar melhor com as emoções e com os comportamentos que muitas vezes atrapalham suas relações e sua vida. Para isso, trabalha o desenvolvimento de habilidades práticas, como a capacidade de entender e controlar emoções intensas, enfrentar situações difíceis sem piorar o problema, manter relações sociais mais saudáveis e permanecer atento ao presente em vez de agir sempre no "automático". Seu foco principal é ajudar pessoas a lidar melhor com emoções intensas e comportamentos prejudiciais, oferecendo ferramentas práticas para o dia a dia.

De forma simples, a DBT trabalha quatro áreas centrais:

- Regulação emocional (aprender a entender e controlar emoções intensas);
- Tolerância ao estresse (enfrentar situações difíceis sem piorar o problema);
- Habilidades sociais (melhorar a forma de se relacionar com os outros);
- Mindfulness (prestar atenção ao momento presente, sem agir no automático).

Mais tarde, a versão para adolescentes (DBT-A) acrescentou uma quinta área: Trilhando o Caminho do Meio, que ajuda a equilibrar extremos, como autonomia e limites, liberdade e responsabilidade.

A criadora da DBT



Criador: Jed Share

Direitos autorais: Jed Share Images

A DBT foi desenvolvida nos anos 1980 por **Marsha Linehan**, psicóloga e pesquisadora americana. Na época, ela atendia mulheres com histórico de comportamentos suicidas e diagnóstico de transtorno de personalidade borderline. As terapias existentes não estavam funcionando bem: havia muitas desistências e pouco avanço no manejo das crises.

Sua proposta inovadora foi **combinar aceitação e mudança**. Em outras palavras: validar o sofrimento da pessoa, sem desconsiderar sua dor, mas também ensinando novos caminhos de ação.

A biografia de Linehan ajuda a entender sua motivação. Aos 17 anos, ela foi internada com o diagnóstico de esquizofrenia e passou por longas internações, sem encontrar melhora. Mais tarde, reconheceu que vivia características de borderline e fez uma promessa a si mesma:

"Eu estava no inferno... e fiz uma promessa: quando eu saísse, eu iria voltar e tirar os outros dali."

Esse compromisso pessoal deu origem a uma terapia estruturada, prática e direcionada a habilidades, que até hoje mantém sua essência: ajudar a pessoa a construir uma vida que valha a pena ser vivida.

Veja o vídeo:

(Selecione a opção para legendas em português)



Por que a DBT foi criada?

A DBT nasceu porque outros métodos falhavam em atender pessoas com sofrimento emocional intenso. Havia muita evasão de terapia, crises mal conduzidas e pouca conexão entre profissionais e pacientes. Por isso, a DBT surgiu como uma abordagem mais validante, prática e próxima da realidade, sem reduzir a pessoa ao rótulo de “problema”.

⚠ O desafio atual é adaptar uma terapia originalmente clínica para contextos institucionais, como o sistema socioeducativo. É preciso cuidado: aplicar a DBT de forma superficial — por exemplo, apenas como algumas técnicas isoladas — pode ser ineficaz ou até gerar frustração.

O que aplicaremos na Socioeducação

Neste curso, a DBT será usada como um **programa de prevenção terciária**, voltado para adolescentes que já apresentam dificuldades emocionais e comportamentais significativas.

A estrutura que iremos adotar é a seguinte:

- **Grupos de ensino de habilidades**, conduzidos pela equipe técnica semanalmente.
- **Monitores de habilidades**, representados pelos agentes socioeducativos, que ajudam o adolescente a praticar as habilidades no cotidiano.
- **Encontros familiares**, com ou sem o adolescente, para alinhar orientações e fortalecer vínculos, de preferência mensalmente.

👉 O sucesso depende da integração. É um trabalho coletivo, em que cada profissional cumpre um papel essencial: técnico, agente e família. Um precisa do outro para que o processo realmente funcione.

DBT hoje

A DBT é aplicada em diferentes contextos — escolas, clínicas, hospitais e prisões — sempre com adaptações. No caso dos adolescentes e de populações em vulnerabilidade social, como a socioeducação, ela é especialmente útil porque oferece **estruturas claras, práticas e consistentes** para lidar com comportamentos desafiadores.

Mas não se engane: DBT não é “apenas ensinar a respirar” ou “conversar sobre sentimentos”. Trata-se de um **programa estruturado, com base científica**, que exige treinamento, supervisão e prática contínua.

Conclusão

Assim, o que você terá contato neste curso não é uma versão simplificada da DBT, mas uma adaptação responsável e fiel à sua proposta original — feita para a realidade do sistema socioeducativo.

2 - Como a DBT entende o adolescente desregulado?

Objetivo Geral

Aprofundar a compreensão dos fatores biossociais e teóricos da Terapia Comportamental Dialética (DBT) para aplicá-la no contexto socioeducativo.

Introdução

A DBT parte da ideia de que muitos adolescentes em conflito com a lei não nasceram "errados", mas vivenciam uma combinação de fatores internos e externos que os colocam em maior risco de desregulação emocional e comportamental. Isso significa que eles podem ter emoções mais intensas que a média e, ao mesmo tempo, viver em ambientes que não ensinam ou não reforçam formas saudáveis de lidar com esses sentimentos.

Em outras palavras: há uma mistura de **vulnerabilidade pessoal** e de **contextos invalidantes**. No socioeducativo, essa realidade se mostra ainda mais evidente: adolescentes que cresceram em ambientes de violência, abandono ou falta de reconhecimento podem reagir de forma extrema às regras e limites da medida. A DBT entende que, por trás de explosões, agressividade ou isolamento, geralmente existe **uma dificuldade real de regular emoções, se relacionar e enfrentar frustrações**.

Fatores que influenciam a desregulação

Dois grandes fatores atrapalham o adolescente a lidar melhor com a vida:

1. A **falta de habilidades interpessoais, de autorregulação e de tolerância ao mal-estar**.
2. A presença de **barreiras pessoais e ambientais** que impedem o uso dessas habilidades.

Por isso, a DBT propõe:

- Ensinar habilidades de autorregulação, efetividade interpessoal e tolerância ao mal-estar.
- Oferecer um ambiente seguro onde o adolescente possa praticar.
- Ajudá-lo a perceber o que o atrapalha e como diminuir essas barreiras.
- Generalizar o uso das habilidades para outros contextos (não apenas dentro da unidade).
- Treinar os profissionais envolvidos, para que todos falem a "mesma língua".

Tipos de Desregulação

A DBT identifica diferentes áreas onde a desregulação pode aparecer. No socioeducativo, é comum que esses aspectos se misturem:

- **Desregulação emocional:** emoções muito intensas, instabilidade, explosões de raiva, estados constantes de ansiedade, depressão, vergonha ou culpa, além de dificuldades em experimentar emoções positivas.
- **Desregulação interpessoal:** relações instáveis, conflitos familiares e sociais, isolamento, medo de abandono e dificuldades em pedir ou preservar respeito nas relações.
- **Desregulação comportamental:** comportamentos impulsivos como agressividade, faltas às atividades, uso de drogas, comportamentos de risco (inclusive online), sexo sem proteção e até autolesão.
- **Desregulação cognitiva e familiar:** pensamento em extremos ("tudo ou nada"), dificuldade de resolver conflitos, baixa flexibilidade, autocrítica severa e falhas na comunicação dentro da família.
- **Autodesregulação:** falta de consciência sobre emoções e pensamentos, sensação de vazio, dificuldade em lidar com sofrimento sem se prejudicar e problemas de identidade.

Dois Pressupostos da DBT

Para compreender esses comportamentos, a DBT trabalha com dois modelos principais:

- **1. A teoria biossocial:**
 - Adolescente + vulnerabilidade emocional (emoções fortes, sensibilidade aumentada, dificuldade em se acalmar).
 - Ambiente invalidante (família ou contexto que ignora, pune ou reforça apenas reações extremas).
 - Resultado: explosões, impulsividade, dificuldade em confiar nas próprias emoções.

➡ A DBT não busca culpados: entende que a interação entre fatores biológicos e ambientais é que cria os padrões de desregulação.

- **2. A posição dialética:**

- Reconhece que duas ideias opostas podem ser verdadeiras ao mesmo tempo.
- O foco é integrar aceitação e mudança.
- Exemplo: "Você está fazendo o melhor que pode **e** pode aprender formas melhores de agir."

No contexto socioeducativo, isso ajuda o adolescente a sair do pensamento rígido ("não tem jeito" ou "nunca vou mudar") e a encontrar novas possibilidades.

Estágios do Acompanhamento DBT no Socioeducativo

O acompanhamento segue **fases sequenciais**. Cada estágio tem objetivos claros:

- **Estágio 1 — Segurança e Controle:** reduzir comportamentos de risco (agressões, fugas, descumprimento grave de regras) e ensinar manejo básico de crises.
- **Estágio 2 — Sofrimento Emocional:** lidar com perdas, traumas e frustrações, aprendendo a expressar emoções de forma segura.
- **Estágio 3 — Consolidação:** manter estabilidade, aplicar habilidades fora dos grupos e planejar estudo, trabalho e convivência após a medida.
- **Estágio 4 — Propósito e Futuro:** desenvolver valores, engajamento comunitário e prevenir reincidência.

Dilemas Dialéticos

Um ponto central na DBT são os dilemas dialéticos: situações em que o adolescente oscila entre dois extremos opostos, tornando difícil avançar. No socioeducativo, isso aparece muito claramente no convívio e no cumprimento das regras.

- **Vulnerabilidade emocional × Autoinvalidação:** sentir demais e, ao mesmo tempo, desvalorizar seus próprios sentimentos até explodir.
- **Passividade ativa × Competência aparente:** esperar que outros resolvam seus problemas, mas recusar ajuda; parecer capaz, mas não sustentar sob pressão.
- **Crises inexoráveis × Luto inibido:** viver em sequência de conflitos sem pausa ou evitar sentir tristeza por perdas, mascarando com raiva.

O papel da equipe é **ajudar a integrar os opostos**, oferecendo validação sem perder os limites, criando espaço para o adolescente aprender a se regular.

Conclusão



Esse conteúdo é essencial porque mostra **como a DBT enxerga o adolescente desregulado**, sem reduzi-lo ao rótulo de "difícil" ou "problemático". A proposta é entender **de onde vêm essas dificuldades** e **como criar caminhos reais de mudança** no contexto socioeducativo.

O que é	Como aparece no adolescente	Resposta da DBT
Vulnerabilidade emocional	Emoções muito intensas, dificuldade em se acalmar, explosões de raiva, estados negativos constantes.	Ensinar regulação emocional e mindfulness para reconhecer, nomear e modular emoções.
Ambiente invalidante	Sentimentos desconsiderados; só recebe atenção quando reage de forma extrema; críticas ou punições constantes.	Validação + ambiente de apoio; treinar equipe e família para reforçar respostas adequadas.
Desregulação interpessoal	Relações instáveis, medo de abandono, conflitos familiares, isolamento ou agressividade.	Treinar efetividade interpessoal (pedir ajuda, dizer não, negociar).
Desregulação comportamental	Impulsividade (fugas, agressões, drogas, sexo de risco, autolesão).	Ensinar tolerância ao mal-estar e estratégias de resolução de problemas .
Desregulação cognitiva	Pensamento "tudo ou nada", rigidez, dificuldade em resolver conflitos e pensar em alternativas.	Introduzir o pensamento dialético : duas ideias opostas podem ser verdadeiras ao mesmo tempo.
Autodesregulação	Falta de consciência emocional, sensação de vazio, identidade confusa, dificuldade em lidar com dor e prazer.	Trabalhar mindfulness + trilhando o caminho do meio , fortalecendo identidade e flexibilidade.
Teoria biossocial	Emoções fortes + ambiente que não valida → gera comportamentos extremos.	Intervenção foca em ensinar habilidades + modificar ambiente (equipe, família, rotina).
Posição dialética	Adolescente pensa em extremos ("sempre/ nunca", "bom/ ruim").	Ensinar a integrar aceitação + mudança. Ex.: "Você está fazendo o melhor que pode e pode aprender formas novas de agir."
Estágios DBT	1: segurança; 2: lidar com sofrimento; 3: consolidar e planejar; 4: dar sentido à vida.	Estrutura sequencial, com foco na prática diária e no trabalho em equipe .
Dilemas dialéticos	Oscilação entre opostos: vulnerabilidade × autoinvalidação; passividade × competência aparente; crises × luto inibido.	Equipe ajuda a integrar extremos, validando sentimentos e mantendo limites.

3 - As estratégias da DBT

Objetivo Geral

Apresentar as principais estratégias e habilidades da Terapia Comportamental Dialética (DBT) e demonstrar como elas podem ser aplicadas de forma prática e adaptada ao contexto socioeducativo.

Introdução

A DBT é conhecida por equilibrar dois polos que parecem opostos: **aceitação e mudança**. Isso significa que o adolescente precisa sentir que suas emoções são reconhecidas (aceitação), mas ao mesmo tempo deve ser incentivado a agir de forma diferente (mudança). Essa combinação é o coração da DBT.

No sistema socioeducativo, a aplicação dessas estratégias precisa ser adaptada ao trabalho em grupo, ao ambiente restritivo e às situações de conflito que fazem parte do dia a dia da unidade. Não se trata de "psicoterapia no formato tradicional", mas de um programa que ensina e pratica habilidades de maneira estruturada, envolvendo tanto a equipe técnica quanto os agentes socioeducativos e a família.

Principais estratégias utilizadas

Estratégias dialéticas:

Consistem em mostrar que duas ideias aparentemente opostas podem ser verdadeiras ao mesmo tempo. Isso ajuda o adolescente a sair do pensamento rígido de "tudo ou nada".

Exemplo: "Você está se esforçando para cumprir a medida e ainda precisa evitar os conflitos que te afastam desse objetivo."

No contexto socioeducativo, essa estratégia reduz escaladas de agressão quando há frustração com regras e limites.

Estratégias de validação:

Validar significa reconhecer que o que o adolescente sente faz sentido, mesmo que o comportamento não seja aceitável.

Exemplo: "Entendo que você ficou com raiva quando foi interrompido, e ainda assim precisamos encontrar uma forma de falar sem ofender."

Esse tipo de resposta diminui a resistência e aumenta o engajamento dos adolescentes nas atividades.

Estratégias de solução de problemas:

Envolvem identificar o problema, pensar em alternativas e testar soluções. Esse processo estimula raciocínio antes da ação impulsiva.

Na socioeducação, pode ser usado em situações como conflitos no pátio, dificuldades escolares ou discussões familiares.

Estratégias de comunicação:

Buscam ensinar formas respeitadas e eficazes de pedir, recusar e negociar. Incluem treino de postura, tom de voz e linguagem corporal.

São fundamentais para aumentar a chance de resolver conflitos sem violência, tanto com colegas quanto com a equipe.

Estratégias de manejo de casos:

Aqui o foco é a coordenação entre todos os setores: equipe técnica, agentes, escola e família. O objetivo é evitar mensagens contraditórias.

Quando todos reforçam as mesmas orientações, o adolescente percebe consistência e tem maior chance de praticar as habilidades no dia a dia.

As cinco habilidades da DBT

Além das estratégias, a DBT trabalha o ensino de cinco conjuntos de habilidades que formam a base para uma vida mais equilibrada.

Mindfulness: treinar atenção plena, ajudando o adolescente a pausar antes de agir e a observar seus próprios pensamentos e emoções.

Efetividade interpessoal: aprender a pedir, recusar e negociar de maneira respeitosa, mantendo relacionamentos saudáveis.

Regulação emocional: reconhecer e dar nome às emoções, modulando sua intensidade em vez de explodir ou ignorar o que sente.

Tolerância ao mal-estar: atravessar crises sem piorar a situação, encontrando formas de aguentar o momento difícil sem recorrer à agressão ou fuga.

Trilhando o Caminho do Meio (DBT-A): habilidade exclusiva da versão para adolescentes, que busca equilibrar extremos como autonomia e limites, liberdade e responsabilidade.

Essas habilidades não ficam apenas no papel. Elas precisam **ser ensinadas em grupo, praticadas no cotidiano da unidade e reforçadas pela equipe e pela família.**

Habilidade	Resumo	Aplicação na Socioeducação
Mindfulness	Atenção plena ao momento presente; observar, descrever e participar sem julgamento.	Auxilia o adolescente a pausar antes de agir, reduzir respostas impulsivas a provocações, manter foco em atividades obrigatórias e audiências.
Efetividade Interpessoal	Estratégias para pedir, recusar e manter relações respeitadas.	Reduz conflitos com pares e equipe; melhora a comunicação nas visitas familiares; aumenta adesão a regras negociadas.
Regulação Emocional	Reconhecer, nomear e modular a intensidade das emoções.	Diminui explosões emocionais; ajuda no cumprimento de regras disciplinares; favorece resolução pacífica de desentendimentos no pátio ou na escola.
Tolerância ao Mal-Estar	Enfrentar crises e desconfortos sem piorar a situação.	Essencial para lidar com sanções disciplinares, mudanças na rotina, negativas de pedidos ou atrasos em decisões.
Trilhando o Caminho do Meio	Equilibrar extremos (autonomia × limites, aceitação × mudança) por meio de dialética e validação mútua.	Melhora negociações sobre privilégios; promove convivência mais estável entre equipe e adolescentes; orienta familiares a validar mantendo regras.

Participação da família

Um dos diferenciais da DBT é envolver ativamente a família ou responsáveis. Os grupos de pais são realizados para que eles aprendam as mesmas habilidades que os adolescentes estão praticando.

No contexto socioeducativo, isso traz vários benefícios:

- Reduz a reincidência, porque as estratégias passam a ser reforçadas também em casa.
- Responsabiliza a família no processo de mudança.
- Aumenta a coerência entre orientações da unidade e do ambiente familiar.
- Ajuda na reconstrução de vínculos e na preparação para o retorno do adolescente à comunidade.

Mais do que informar, esses encontros familiares buscam reconectar e capacitar. Afinal, não adianta o adolescente aprender a lidar com emoções se volta para um contexto que reforça antigos padrões.



Em resumo, as estratégias da DBT no socioeducativo são práticas, validadoras e integradas. Envolvem

equipe, adolescente e família, sempre com a meta de reduzir riscos e construir novas possibilidades de vida.

Videoaula

Assista a aula a seguir para compreender mais dos conteúdos deste módulo.

Aula 1: INTRODUÇÃO À TERAPIA COMPORTAMENTAL DIA...



Bibliografia

Básica:

- TEDESCO, Cristiane Gandra. Autorregulação emocional para adolescentes: proposta de intervenção psicoeducativa baseada na terapia comportamental dialética. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023. p. 1-32.
- MONTEDO, Luciane Padilha Hernandez. Desregulação emocional na infância e na adolescência: algumas evidências para a compreensão e intervenção. Trabalho de Conclusão de Especialização (Residência de Psiquiatria da Infância e da Adolescência) - Hospital de Clínicas de Porto Alegre, Porto Alegre, 2024.

Complementar:

- RATHUS, Jill H.; MILLER, Alec L. Terapia Comportamental Dialética para Adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2015. Capítulo 1.
- Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=bULL3sSc_-I

Módulo 2 - ESTRUTURA DO TREINAMENTO DE HABILIDADES DA DBT

Site: [IASES EAD](#)

Curso: Regulação Emocional Aplicada ao Sistema Socioeducativo

Livro: Módulo 2 - ESTRUTURA DO TREINAMENTO DE HABILIDADES
DA DBT

Impresso por: Whandergleudson Douglas Barbosa

Data: Friday, 24 Oct 2025, 10:47

Índice

Apresentação

Glossário

1 - Organizando o treinamento de habilidades

2 – Os grupos nas diferentes fases

3 – Consolidando o aprendizado

Materiais Complementares

Bibliografia

SOBRE O MÓDULO 2

Objetivo Geral

Conhecer os módulos e a organização do treinamento de habilidades da DBT adaptados ao sistema socioeducativo.

Habilidades e Competências a serem alcançadas

- Identificar o momento ideal para aplicar cada habilidade com o adolescente.
- Conduzir atividades que exemplifiquem as habilidades de forma concreta.
- Traduzir conteúdos teóricos em linguagem acessível e envolvente.
- Integrar os módulos com a rotina institucional e com as regras do sistema.
- Planejar um ciclo de aplicação dos módulos compatível com o tempo de internação.

GLOSSÁRIO

Boneca Russa (Metáfora do Treino de Habilidades)

Imagem usada para representar o crescimento progressivo no programa DBT-A. Cada encontro adiciona uma "camada": começa com técnicas simples (como respirar para se acalmar) e vai se expandindo até atingir áreas mais amplas, como convivência na família e reintegração na comunidade.

Critérios de Seleção dos Adolescentes

Conjunto de condições para definir quem participará do programa, já que não é possível incluir todos ao mesmo tempo. Incluem: engajamento da família, interesse do adolescente, nível de desregulação emocional e possibilidade de rotatividade entre ciclos.

Estrutura da Reunião

Organização padrão de cada encontro semanal de 2h com adolescentes:

- Revisão da lição de casa (50 min)
- Pausa (10 min)
- Ensino da nova habilidade + entrega da ficha (50–55 min)

Nos encontros mensais com famílias, segue lógica semelhante, com foco em aplicar as habilidades em casa.

Cronograma do Programa

Dois formatos de implementação:

- 3 meses (12 semanas): versão condensada, foca no ensino introdutório e aplicação imediata.
- 5 meses (20 semanas): versão completa, permite aprofundamento das cinco áreas de habilidades, maior revisão e consolidação.

1 - Organizando o treinamento de habilidades

Objetivo Geral

Conhecer os módulos e a organização do treinamento de habilidades da DBT adaptados ao sistema socioeducativo.

Introdução

A aplicação da DBT com adolescentes em medida socioeducativa precisa ser organizada, clara e prática. Para que o programa funcione, é necessário definir desde o início quem participará, como serão os encontros, quais materiais são necessários e como a equipe se organizará. Esse capítulo traz um guia para implementação, considerando tanto um cronograma curto de 3 meses quanto um programa mais longo de 5 meses.

Podemos enxergar o programa de DBT-A no socioeducativo como uma boneca russa (matrioska): começamos com algo pequeno, mas a cada encontro e a cada habilidade ensinada, vamos abrindo novas camadas que se encaixam umas dentro das outras.

- **Primeira camada (pequena):** o adolescente aprende uma técnica simples — por exemplo, uma forma de respirar para se acalmar.
- **Camada seguinte:** ele percebe como aplicar essa técnica em um conflito no pátio.
- **Outra camada:** passa a entender que, ao se acalmar, consegue se comunicar melhor com colegas e equipe.
- **Camada maior:** generaliza para a escola, para a família e depois para a comunidade.

Assim, o treino de habilidades não é algo isolado. Cada encontro acrescenta uma **camada de crescimento**, e as habilidades vão se encaixando para formar uma estrutura mais robusta.



Essa metáfora ajuda a mostrar que **o programa começa pequeno, mas pode gerar transformações cada vez mais amplas**, se houver prática constante e apoio da equipe e da família.

Como escolher os adolescentes participantes

Nem todos os adolescentes da unidade poderão participar do programa ao mesmo tempo. É preciso definir critérios de seleção que sejam **justos, viáveis e estratégicos**. Algumas possibilidades:

- **Compromisso familiar:** priorizar adolescentes cujas famílias/responsáveis se comprometam a comparecer ao encontro mensal, pois a coerência entre unidade e casa aumenta a efetividade.
- **Interesse do adolescente:** dar voz ao próprio jovem, considerando aqueles que demonstram vontade de participar (voluntariado pode gerar maior engajamento).
- **Nível de desregulação emocional/comportamental:** adolescentes que apresentam explosões frequentes, dificuldades interpessoais ou comportamentos de risco podem ser priorizados, já que precisam mais das habilidades.
- **Critério misto:** combinar pelo menos dois critérios (ex.: interesse + desregulação, ou família engajada + histórico de conflitos).
- **Rotatividade:** permitir que, a cada ciclo (3 ou 5 meses), novos adolescentes possam entrar, garantindo que mais jovens tenham acesso à intervenção.



Um diferencial interessante é que **adolescentes que já completaram o programa podem retornar como “monitores”**. Nessa função, ajudam colegas a praticar as habilidades, reforçam seu próprio aprendizado e assumem papel de protagonismo positivo.

Cronograma do Programa

Programa de 3 meses (12 semanas)

- **Encontros semanais com adolescentes (2h cada).**
- **Encontros mensais com familiares (2h cada).**
- Cada módulo de habilidades é trabalhado de forma condensada, focando em introduzir conceitos básicos e aplicar imediatamente na prática.

Programa de 5 meses (20 semanas)

- **Encontros semanais com adolescentes (2h cada).**

- **Encontros mensais com familiares (2h cada).**
- Permite aprofundamento das cinco áreas de habilidades, com mais tempo de treino, revisão de tarefas e atividades práticas.
- Indicado como “ciclo completo”, ideal para consolidação de mudanças.

Duração e Estrutura das Reuniões

Cada encontro semanal com os adolescentes deve durar cerca de **2 horas**, com o seguinte formato:

- **50 minutos iniciais:** revisão da tarefa de casa e discussão de dificuldades.
- **Pausa de 10 minutos.**
- **50/55 minutos finais:** ensino da habilidade da semana, entrega da ficha correspondente e explicação da nova tarefa de casa.

Nos encontros mensais com os familiares, a estrutura pode ser semelhante, mas com maior foco em:

- Entender a habilidade que o adolescente está aprendendo.
- Discutir como aplicá-la em casa.
- Ensinar formas de validação e de manter limites sem invalidar o adolescente.

Quantidade de adolescentes e organização da sala

O grupo precisa ter um número que permita trocas, mas que ainda seja manejável:

- **Mínimo:** 6 adolescentes.
- **Máximo:** 12 adolescentes.

A sala deve estar organizada em **formato circular ou semicírculo**, favorecendo a interação e a percepção de grupo. Sempre que possível, utilizar quadro branco, cartazes e recursos visuais.

Materiais necessários

- Apostila/fichas de habilidades (uma para cada adolescente).
- Quadro branco ou flipchart.
- Canetas coloridas, papel e marcadores.
- Pastas individuais para guardar tarefas de casa.
- Recursos de mindfulness simples (caixas com objetos sensoriais, músicas curtas, bolinhas antiestresse etc.).

Estrutura prática de cada encontro

1. **Abertura e revisão da lição de casa.** Cada adolescente compartilha como aplicou a habilidade durante a semana.
2. **Discussão breve de dificuldades.** O grupo e a equipe propõem soluções e alternativas.
3. **Pausa de 10 minutos.**
4. **Exposição e treino da nova habilidade.** Explicação clara, exemplos do cotidiano socioeducativo e prática em grupo.
5. **Entrega da ficha da habilidade.** O facilitador explica a tarefa de casa e como ela deverá ser aplicada no dia a dia.

Participação dos familiares

O papel da família é essencial. Nos encontros mensais, os familiares aprendem as mesmas habilidades que os adolescentes estão treinando, o que garante coerência entre unidade e casa. Além disso:

- A participação da família pode ser critério de seleção para o adolescente entrar no programa.
- Famílias aprendem a validar, manter limites e apoiar a prática das habilidades.
- O encontro mensal também é um espaço de escuta e orientação para familiares que muitas vezes se sentem perdidos sobre como lidar com o jovem.



Esse capítulo oferece um **guia prático** para montar o programa dentro da socioeducação: quem participa, como funciona, quanto tempo dura, como organizar os encontros e quais recursos são necessários. Ele conecta teoria e prática, mostrando que a DBT não é só ensinar técnicas, mas criar uma **estrutura de grupo, família e equipe integrada**.

2 – Os grupos nas diferentes fases

Implementar grupos de habilidades da DBT em diferentes fases da socioeducação exige flexibilidade. Cada fase traz possibilidades e limites específicos: tempo de permanência, envolvimento da família, engajamento do adolescente e dinâmica institucional. O desafio é **adaptar a estrutura do treino às condições reais de cada etapa**, sem perder a essência da DBT.

1. Atendimento inicial

O adolescente está chegando, geralmente em situação de insegurança, ansiedade ou resistência.

- **Formato sugerido:** ensino das habilidades individualmente ou em grupos breves, de apresentação, que transmitam segurança e expliquem como funcionam as habilidades.
- **Foco dos grupos:** ensino de habilidades básicas de autorregulação (respiração, pausa, técnicas rápidas de autocontrole); foco nas fichas de mindfulness e regulação emocional.
- **Importância:** preparar o jovem para engajar em fases seguintes; usar linguagem simples, mostrar que o grupo não é punitivo, mas de apoio; aumentar a probabilidade de o adolescente ingressar em um grupo em outras fases.

2. Semiliberdade

Aqui o adolescente circula entre a unidade e a comunidade.

- **Formato sugerido:** grupos de **3 ou 5 meses**; engajar a família com encontros semanais, quinzenais ou mensais.
- **Foco dos grupos:** habilidades de generalização — como aplicar o que aprende dentro da unidade em situações externas (escola, família, comunidade).
- **Estratégia:** uso intensivo de tarefas de casa; exemplos práticos ligados ao convívio social e escolar; revisão das dificuldades vividas fora da unidade.
- **Diferencial:** maior envolvimento da família e maior necessidade de suporte para manter o jovem engajado; é a fase que possibilita consolidação real do treino.

3. Internação provisória

Tempo de permanência curto, clima de incerteza sobre o futuro.

- **Formato sugerido:** grupos de 1 mês, focando nas habilidades de mindfulness e regulação emocional.
- **Foco dos grupos:** intervenção rápida, preventiva, com ênfase em reduzir riscos imediatos (explosões de raiva, conflitos interpessoais, crises).
- **Formato:** módulos condensados, priorizando técnicas que podem ser usadas já no dia a dia; grupos menores para não perder tempo com dispersão.
- **Importância:** mesmo que breve, esse contato já serve como “semente” para fases mais longas; aumentar a probabilidade de o adolescente ingressar em um grupo em outras fases.

4. Internação

Maior tempo de permanência, rotina estruturada.

- **Formato sugerido:** grupos de 5 meses; engajar a família com encontros quinzenais ou mensais.
- **Foco dos grupos:** aplicação completa do programa.
- **Estratégia:** cronograma de ensino progressivo de todas as habilidades (mindfulness, regulação emocional, tolerância ao mal-estar, efetividade interpessoal, caminho do meio).
- **Papel dos agentes:** reforçar o uso das habilidades no cotidiano da internação (pátio, oficinas, aulas).
- **Importância:** é a fase que possibilita consolidação real do treino.

5. Egressos

Adolescentes que já passaram pela medida, mas retornam em grupos de acompanhamento.

- **Formato sugerido:** grupos de **3 ou 5 meses**; engajar a família com encontros semanais, quinzenais ou mensais.
- **Foco dos grupos:** manutenção e generalização para a comunidade.

- **Estratégia:** encontros quinzenais ou mensais, com revisão das habilidades, compartilhamento de desafios da vida fora da unidade, e papel de “monitores” para apoiar adolescentes em medida.
- **Importância:** fortalece a prevenção à reincidência e cria rede de apoio pós-medida.

Cada fase da socioeducação exige adaptação no formato dos grupos: no atendimento inicial, o foco é acolher; na semiliberdade, generalizar; na internação provisória, intervir rápido; na internação, consolidar; e nos egressos, manter e multiplicar. O programa mantém a mesma espinha dorsal (estrutura de encontros, módulos de habilidades, envolvimento familiar), mas muda em intensidade, profundidade e metas imediatas. Essa flexibilidade mostra que a DBT-A não é uma técnica engessada, mas um modelo dialético que se ajusta à realidade institucional.

3 – Consolidando o aprendizado

Você compreendeu os pilares da DBT e da regulação emocional, assim como fará os grupos do treinamento de habilidades. Assista a aula abaixo para compreender o explicado no capítulo 2 com mais detalhes.

Videoaula

Aula 2: Estrutura do treinamento de habilidades da DBT



MATERIAL COMPLEMENTAR

- Vídeos:

A importância da regulação emocional para a construção de uma vida que vale a pena ser vivida

A importância da regulação emocional para a construção ...



A ESTRUTURA DA Terapia Comportamental Dialética (DBT) | CORTES DO EP5

A ESTRUTURA DA Terapia Comportamental Dialética (DBT)...



Bibliografia

Básica:

- TEDESCO, Cristiane Gandra. Autorregulação emocional para adolescentes: proposta de intervenção psicoeducativa baseada na terapia comportamental dialética. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023.

Vídeoaula: <https://www.youtube.com/watch?v=IRTEA11u4RY>

Complementar:

- RATHUS, Jill H.; MILLER, Alec L. Terapia Comportamental Dialética para Adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2015. Capítulo 1.
- Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=jObpFsdevQc>

Módulo 3 - GERENCIAMENTO DO TREINAMENTO DE HABILIDADES

Site: [IASES EAD](#)

Curso: Regulação Emocional Aplicada ao Sistema Socioeducativo

Livro: Módulo 3 - GERENCIAMENTO DO TREINAMENTO DE
HABILIDADES

Impresso por: Whandergleudson Douglas Barbosa

Data: Friday, 24 Oct 2025, 10:57

Índice

Apresentação

Glossário

1 - Coleta de dados iniciais e estrutura do grupo

2 - Estratégias de comprometimento e Alvos do tratamento

3 - Recapitulando e conectando conceitos

Bibliografia

SOBRE O MÓDULO 3

Objetivo Geral: Desenvolver estratégias para planejar, aplicar e acompanhar o ensino de habilidades da DBT com adolescentes em contexto socioeducativo.

Habilidades e Competências a serem alcançadas

- Planejar encontros de habilidades viáveis dentro do contexto institucional.
- Conduzir atividades de grupo com foco e flexibilidade.
- Criar estratégias de adesão respeitando o perfil do adolescente.
- Observar e documentar progressos e dificuldades de forma sistemática.
- Ajustar o planejamento com base na resposta dos adolescentes.

GLOSSÁRIO

Engrenagem

Metáfora usada para descrever o funcionamento do grupo: cada participante (adolescente, equipe, família) é uma peça fundamental para manter o processo girando.

Coleta de dados

Etapa inicial de conhecer o adolescente, sua história, sintomas e contexto familiar, permitindo direcionar o treino de habilidades.

Sintomas-alvo

Conjunto de dificuldades centrais (confusão de identidade, impulsividade, desregulação emocional, problemas interpessoais, dilemas familiares) que orientam a escolha dos módulos de DBT.

Estratégias de comprometimento

Técnicas para engajar adolescentes e familiares, como avaliação de prós e contras, advogado do diabo, modelagem e “vestir a camisa”.

Feedback corretivo e suave

Correção imediata, específica e construtiva dada ao adolescente, mantendo tom validante e respeitoso, sem críticas humilhantes.

Alvos do tratamento

Metas organizadas em três níveis: reduzir comportamentos que minam o tratamento, aumentar habilidades e reduzir comportamentos que interferem no grupo.

Aquisição de habilidades

Primeira etapa do ensino, que foca em aprender uma nova habilidade por meio de explicações didáticas, atividades e role-plays.

Generalização

Processo de levar as habilidades aprendidas no grupo para outros contextos (pátio, escola, família, comunidade).

Pensamento dialético

Forma de raciocínio que evita extremos, buscando síntese entre opostos e reduzindo julgamentos rígidos.

Monitores de habilidades

Adolescentes que já participaram do programa e retornam para apoiar colegas, modelando comportamentos positivos e reforçando o próprio aprendizado.

1 - Coleta de dados iniciais e estrutura do grupo

Objetivo Geral

O objetivo é capacitar profissionais e famílias a utilizarem ferramentas que promovam o equilíbrio entre a aceitação e a mudança, visando a redução de comportamentos de risco, o aumento da efetividade interpessoal e a construção de um ambiente de apoio que favoreça a reinserção social do adolescente.

Introdução

Gerenciar um grupo de DBT no sistema socioeducativo é como manter uma **engrenagem em movimento**: cada profissional, cada adolescente e até a família têm papéis que, juntos, fazem o processo girar de forma coordenada. Se uma peça falha, toda a máquina perde ritmo; mas quando todos cumprem sua função, os resultados aparecem. Esse gerenciamento envolve não apenas planejar e executar as sessões, mas também **coletar informações relevantes sobre os adolescentes, manter o comprometimento deles e das famílias, organizar os encontros e monitorar o progresso de forma sistemática**.

O primeiro passo é compreender **quem são os adolescentes** que participarão. Isso significa coletar dados sobre:

- **História de vida e familiar** (presença de vínculos, rupturas, experiências de violência ou abandono).
- **Preferências e interesses pessoais** (atividades, música, esportes, hobbies).
- **Sintomas e dificuldades atuais**: confusão de identidade, impulsividade, desregulação emocional, problemas interpessoais e dilemas familiares.

Essa coleta deve envolver não apenas entrevistas com os adolescentes, mas também **conversas com familiares e equipe da unidade**.

Sintomas e Dificuldades Atuais

Esses **sintomas e dificuldades atuais** são os que mais aparecem nos adolescentes atendidos com DBT-A, e vale detalhar bem para a apostila, porque ajuda os profissionais a **identificar quem pode se beneficiar mais do programa**. Vou expandir cada um com explicação e exemplos no **contexto socioeducativo**:

1. Confusão de identidade

O adolescente não consegue definir claramente quem é, o que gosta ou o que quer para o futuro. Pode assumir diferentes papéis dependendo do grupo em que está, o que gera instabilidade.

Exemplo prático: um jovem que no pátio se mostra "durão" para ganhar respeito, mas em visita com a família chora e pede para sair da unidade. Ele oscila entre imagens opostas de si mesmo e tem dificuldade em encontrar coerência.

2. Impulsividade

Tendência a agir sem pensar nas consequências. Isso pode aparecer em explosões de raiva, agressões, fugas, consumo de drogas ou até decisões arriscadas no uso das redes sociais.

Exemplo prático: um adolescente que, ao ouvir uma provocação mínima, parte para a agressão física sem tentar outra forma de resposta.

3. Desregulação emocional

Dificuldade em identificar, entender e regular emoções. As reações são intensas e muitas vezes desproporcionais ao estímulo. Além disso, há dificuldade em "voltar ao equilíbrio" depois de uma crise.

Exemplo prático: após receber uma negativa de um agente, o adolescente grita, chora, bate na porta e demora muito tempo para se acalmar.

4. Problemas interpessoais

Relações instáveis, marcadas por brigas, rupturas e dificuldade em manter vínculos. Muitas vezes o jovem alterna entre dependência excessiva e rejeição dos outros.

Exemplo prático: um adolescente que, num dia, trata um colega como "irmão" e no dia seguinte não fala mais com ele após uma discussão pequena. Ou ainda, alguém que não consegue pedir ajuda sem agressividade.

5. Dilemas familiares

Conflitos frequentes entre adolescente e família. Pode incluir falta de diálogo, regras inconsistentes, invalidação das emoções do jovem ou ausência de suporte emocional.

Exemplo prático: família que comparece às visitas apenas para cobrar o jovem (“você só me dá trabalho”), sem reconhecer seus esforços ou sem participar das orientações da equipe. Isso aumenta o sentimento de isolamento e revolta.

Em resumo, esses sintomas não aparecem isoladamente: geralmente estão **interligados**. A confusão de identidade pode gerar impulsividade; a impulsividade aumenta os problemas interpessoais; e os dilemas familiares agravam a desregulação emocional. Por isso a DBT-A organiza os módulos de habilidades de forma que cada um ajude a lidar com uma parte desse quebra-cabeça. A DBT é mais indicada para adolescentes que apresentam **3 a 5 desses sintomas centrais**. Identificar quais deles são mais presentes ajuda a equipe a compreender **em quais módulos das habilidades (mindfulness, regulação emocional, tolerância ao mal-estar, efetividade interpessoal ou caminho do meio) focar**.

Estrutura de cada encontro (2h)

Cada encontro semanal deve durar aproximadamente **duas horas**, sendo dividido em momentos que se complementam. É importante que os profissionais entendam que essa sequência não é apenas uma formalidade: ela garante ritmo, foco e engajamento do grupo.

O encontro começa com um **exercício breve de mindfulness**, entre 3 e 5 minutos. No início, o tempo pode ser menor (1 a 2 minutos), aumentando gradualmente conforme os adolescentes se habituem à prática. Após o exercício, os participantes compartilham suas impressões por 2 a 3 minutos: “O que você sentiu? Foi difícil manter a atenção?” Esse momento já ajuda a preparar o grupo para a habilidade que será trabalhada no dia.

Em seguida, o facilitador oferece **orientações iniciais**: uma breve explicação sobre a habilidade que será discutida. O objetivo aqui não é aprofundar, mas despertar curiosidade e situar os adolescentes no tema.

Depois disso, é realizada a **revisão da tarefa de casa**. O líder relembra qual foi a habilidade proposta na semana anterior e convida cada adolescente a falar sobre como foi aplicá-la em sua rotina. Cada um tem de 3 a 5 minutos para compartilhar. O facilitador pode dar **feedback corretivo**, elogiando pontos positivos e indicando onde podem melhorar. Caso o adolescente não tenha feito a tarefa, o ideal é não se estender em discussões dentro do grupo, mas buscar um momento individual para compreender as dificuldades e reforçar estratégias de comprometimento. Uma variação útil, quando o grupo tem dificuldade de ouvir, é pedir que os colegas anotem o que mais se identificaram na experiência relatada.

Na sequência, ocorre a **pausa de 10 minutos**. Esse intervalo é mais do que descanso: é um espaço para interação mais livre, que favorece vínculos de confiança entre adolescentes e equipe.

Após a pausa, inicia-se o **ensino da nova habilidade**. É recomendável começar com uma história, uma pergunta provocativa ou uma justificativa que conecte a habilidade à realidade dos adolescentes, mostrando como aquilo pode ajudá-los a alcançar seus objetivos. O ensino deve ser planejado com antecedência: quais habilidades serão abordadas, quais fichas serão usadas e quanto tempo será reservado para cada parte. Atividades vivenciais e **role-plays** (encenações) são muito úteis e podem ser realizados em subgrupos menores, tornando o aprendizado mais concreto.

O encontro termina com um **fechamento**, que pode ser outro exercício de mindfulness ou uma prática curta de tolerância ao mal-estar. Esse encerramento ajuda o grupo a sair mais centrado e a consolidar o que foi trabalhado.

Materiais e ambiente

A qualidade da sessão também depende da preparação. Os materiais necessários incluem:

- Apostila ou fichas de habilidades individuais.
- Quadro branco ou flipchart para anotações.
- Canetas coloridas, marcadores e folhas.
- Pastas individuais para guardar tarefas de casa.
- Recursos de mindfulness simples: objetos sensoriais, bolinhas antistress, músicas curtas ou sons relaxantes.

A organização da sala deve favorecer a **troca e a percepção de grupo**. O ideal é um formato em círculo ou semicírculo, com número de participantes entre **6 e 12 adolescentes**. Esse tamanho garante diversidade nas falas, sem perder o controle ou a proximidade entre todos.

2 - Estratégias de Comprometimento e Alvos do Tratamento

Objetivo Geral

O objetivo é capacitar profissionais e famílias a utilizarem ferramentas que promovam o equilíbrio entre a aceitação e a mudança, visando a redução de comportamentos de risco, o aumento da efetividade interpessoal e a construção de um ambiente de apoio que favoreça a reinserção social do adolescente.

Introdução

Muitos adolescentes chegam ao grupo de habilidades com desconfiança ou resistência. Alguns acreditam que “não serve para nada”, outros têm medo de se expor ou simplesmente não querem se comprometer. Por isso, é essencial que a equipe utilize estratégias específicas para aumentar o engajamento, sem recorrer a imposições.

Estratégias de Comprometimento

1. Avaliação de prós e contras

Consiste em pedir que o adolescente liste os benefícios e as dificuldades de participar do grupo.

Exemplo: “O que você acha que pode ganhar participando? O que pode perder se não participar?”

Essa análise ajuda o jovem a perceber que, apesar das dificuldades, há ganhos possíveis (como aprender a lidar com conflitos sem punição, melhorar a convivência ou ganhar privilégios).

2. Advogado do diabo

Aqui o profissional assume a posição contrária, questionando a utilidade do grupo.

Exemplo: “Por que você acha que não deveria participar do DBT? O que faria mais sentido para você?”

Isso leva o adolescente a contra-argumentar e, sem perceber, a defender a própria participação.

3. Técnica “pé na porta” e “porta na cara”

- Pé na porta: começar com um pedido pequeno e fácil, aumentando gradualmente.
- Porta na cara: propor algo grande de início, para depois oferecer uma alternativa menor.

Essas técnicas ajudam a reduzir a resistência inicial e tornar o engajamento mais viável.

4. Conexão entre compromissos atuais e passados

Mostra que o adolescente já assumiu compromissos antes — e que agora pode manter a coerência.

Exemplo: “Você disse que queria sair daqui sem repetir a medida. Participar do grupo pode ser um passo nessa direção.”

Isso cria continuidade entre metas anteriores e atuais, reforçando a importância da participação.

5. Liberdade de escolha e falta de alternativas

É importante que o adolescente sinta que está escolhendo participar, mas também perceba que não há muitas opções mais produtivas naquele contexto.

Exemplo: “A escolha é sua, mas participar do grupo é uma das poucas coisas que pode te ajudar a reduzir punições aqui dentro.”

Essa abordagem equilibra autonomia e responsabilidade.

6. “Vestir a camisa”

Consiste em criar senso de pertencimento ao grupo. O adolescente passa a enxergar a participação como algo de valor.

Exemplo: dar ao grupo um nome, criar símbolos, rituais ou até camisetas/adesivos que representem identidade.

Isso fortalece a ideia de que ele faz parte de algo importante, não apenas de uma obrigação.

7. Modelagem

Profissionais e adolescentes mais experientes (monitores) demonstram na prática comportamentos de engajamento: ouvir, participar, compartilhar experiências.

Exemplo: quando um monitor fala sobre como usar uma habilidade o ajudou no pátio, outros adolescentes tendem a imitar esse modelo.

A modelagem mostra que é possível e desejável se engajar.

Essas estratégias não funcionam isoladamente; podem ser combinadas. Por exemplo, um adolescente resistente pode ser abordado primeiro com “porta na cara”, seguido de prós e contras, e depois convidado a “vestir a camisa” do grupo.

Envolvendo a família

No sistema socioeducativo, a participação da família não deve ser vista como um detalhe, mas como um elemento central do processo de mudança. Muitas vezes, os familiares enxergam o problema apenas no adolescente, esquecendo que os vínculos, a comunicação e a forma de lidar com conflitos em casa também influenciam diretamente no comportamento do jovem.

É importante que a família compreenda que há co-responsabilidade no ato infracional. Isso não significa culpabilizar, mas reconhecer que a ausência de limites claros, a dificuldade em validar emoções ou até a própria desorganização familiar podem ter contribuído para a trajetória do adolescente.

Outro ponto essencial é reforçar que o adolescente aceitou participar e está disposto a tentar. Esse esforço precisa ser reconhecido pela família, que deve corresponder com presença, interesse e abertura para aprender junto. Quando a família acompanha e valoriza esse movimento, aumenta a motivação do jovem para se manter no programa.

Também é fundamental lembrar que o problema não é apenas individual, mas familiar e relacional. Muitas vezes, conflitos antigos, padrões de comunicação agressivos ou até segredos familiares não resolvidos estão por trás de comportamentos de risco. Trabalhar em grupo com os responsáveis ajuda a abrir espaço para novas formas de convivência.

Por fim, os familiares devem perceber que sua presença pode gerar um impacto positivo real na vida do adolescente. Não se trata apenas de “cumprir uma obrigação”, mas de apoiar a construção de um novo caminho, fortalecendo vínculos e contribuindo para reduzir a reincidência.

Resumo

- Há co-responsabilidade no ato infracional.
- O adolescente aceitou participar e está disposto.
- O problema é também familiar e relacional, não apenas individual.
- A presença da família gera impacto positivo na mudança de vida do jovem.

Alvos do tratamento

O trabalho em grupo com adolescentes dentro do socioeducativo precisa ter metas bem definidas. A DBT organiza esses alvos de tratamento em três grandes frentes: reduzir comportamentos que atrapalham, aumentar habilidades comportamentais e diminuir os comportamentos que interferem diretamente na terapia.

1. Redução de comportamentos que minam o tratamento

Um dos primeiros objetivos é lidar com condutas que inviabilizam o andamento do grupo. Isso inclui situações como adolescentes que discutem em voz alta, atrapalham colegas, jogam objetos, se machucam ou ameaçam se machucar, ou ainda direcionam agressões a outros participantes. Também entram nesse grupo os comportamentos de gritar, xingar ou adotar uma postura corporal ameaçadora, além de falas que desvalorizam o acompanhamento (“isso é perda de tempo”) ou invalidam os colegas. Controlar e redirecionar essas atitudes é essencial para manter o clima do grupo seguro e respeitoso.

Comportamentos que devem ser reduzidos:

- Discutir em voz alta ou atrapalhar colegas.
- Jogar objetos, ameaçar ou se machucar.
- Gritar, xingar, usar linguagem corporal ameaçadora.
- Desvalorizar o acompanhamento ou invalidar colegas.

2. Aumentar habilidades comportamentais

Depois de reduzir os comportamentos que atrapalham, é preciso ensinar novas formas de agir. Para que o aprendizado seja efetivo, o grupo precisa de foco e ritmo, evitando sessões monótonas. Esse alvo é dividido em três subobjetivos:

- **Aquisição:** ensinar habilidades novas por meio de didática clara, atividades interessantes, dramatizações (role-plays) e exercícios vivenciais que conectem a teoria ao cotidiano dos adolescentes.
- **Fortalecimento:** aumentar a robustez dessas habilidades com repetições, correções e feedbacks constantes. Aqui, os agentes socioeducativos têm um papel fundamental, reforçando o uso das habilidades fora da sala.
- **Generalização e manutenção:** garantir que as habilidades não fiquem restritas ao grupo, mas sejam aplicadas em outros contextos da vida do adolescente, como pátio, escola, visitas familiares ou comunidade. As revisões das tarefas de casa cumprem esse papel, assim como a insistência em que as práticas se tornem parte da rotina.

3. Reduzir comportamentos que interferem na terapia

Outro alvo importante é lidar com as pequenas atitudes que, mesmo não sendo agressivas, acabam atrapalhando o andamento do grupo. Desde a primeira sessão é importante explicitar as regras: respeito, cortesia, não interromper falas. Além disso, os profissionais devem ficar atentos a sinais sutis de desatenção ou resistência, como risadinhas, sussurros e revirar de olhos.

A DBT propõe também ensinar um pensamento mais dialético: transformar falas dicotômicas (“sou bom ou ruim”, “vai dar certo ou não vai”) em falas mais nuançadas e não julgadoras. Isso pode ser feito por meio de reelaboração de frases, feedback corretivo* e incentivo ao olhar mais flexível.

Por fim, é essencial reforçar os comportamentos adequados. O reforço pode vir em forma de elogios, pequenos prêmios, adesivos ou até mesmo um sorriso. No entanto, é preciso atenção: nem todo adolescente gosta de ser elogiado em público — para alguns, isso pode soar como punição em vez de reforço. Por isso, a equipe precisa observar cuidadosamente o que funciona como reforçador em cada caso.

*O feedback corretivo é uma **resposta do facilitador** quando o adolescente erra, não aplica uma habilidade ou apresenta um comportamento que precisa de ajuste. Mas, diferente de uma bronca ou de uma repreensão, o feedback na DBT é:

- **Específico:** aponta o comportamento exato que precisa ser ajustado (e não a pessoa).
- **Imediato:** dado logo após o comportamento ou relato, para aumentar clareza.
- **Construtivo:** oferece alternativa ou sugestão de como fazer melhor.
- **Validante:** reconhece o esforço ou a intenção do adolescente antes de propor a mudança.

O que significa “suave”

Na DBT-A, “suave” não é ser permissivo, mas corrigir sem desqualificar ou humilhar. É manter firmeza, mas de forma respeitosa. O tom é de parceria, como se o profissional dissesse: “Você está tentando, e eu acredito que pode conseguir ainda melhor se fizer assim.”

Exemplo:

Em vez de: “Você nunca faz a lição, assim não vai adiantar nada!”

Usar: “Percebi que essa semana você não conseguiu fazer a tarefa. Isso acontece, e podemos pensar juntos em como facilitar para que consiga aplicar pelo menos uma parte na próxima vez.”

Exemplos práticos na socioeducação

1. Durante revisão da lição de casa

Adolescente: “Não deu pra usar a habilidade, fiquei com raiva e xinguei.”

Facilitador: “É compreensível sentir raiva, e você reconheceu isso. Na próxima, que tal tentar usar a pausa antes de responder? Podemos treinar aqui como seria.”

2. Quando o adolescente atrapalha no grupo

Em vez de mandar sair ou apenas repreender, o profissional pode dizer:

“Entendo que você quis brincar, mas agora precisamos focar para que todos tenham espaço. Pode segurar essa energia e usar na hora do role-play?”

3. No uso inadequado de uma habilidade

Adolescente: “Usei mindfulness para dormir na sala de aula, porque o professor é chato.”

Facilitador: “Interessante que você lembrou do mindfulness. Mas vamos pensar: o objetivo é aumentar foco, não evitar. Como você poderia usar essa mesma técnica para prestar atenção em algo que não gosta?”

Por que isso importa

- Evita que o adolescente associe o grupo a mais uma experiência de crítica ou punição.
- Reforça a ideia de que errar faz parte do aprendizado.
- Modela uma forma de comunicação respeitosa, que ele pode reproduzir em outros contextos.
- Aumenta engajamento e adesão, porque o jovem sente que o grupo é um lugar seguro para tentar.

Esse tipo de feedback é uma marca registrada da DBT: firme, claro e ao mesmo tempo humano. Ele comunica que o adolescente já está fazendo algo certo, mas ainda pode crescer — equilibrando aceitação e mudança.

3 - Recapitulando e conectando conceitos

Assista a aula a seguir para compreender e conectar os conceitos à realidade socioeducativa.

Videoaula

Aula 3: Gerenciamento do treinamento de habilidades



Bibliografia

Básica:

- TEDESCO, Cristiane Gandra. Autorregulação emocional para adolescentes: proposta de intervenção psicoeducativa baseada na terapia comportamental dialética. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023. p. 32-62.
- Nelson-Gray RO, Keane SP, Hurst RM, Mitchell JT, Warburton JB, Chok JT et al. Um programa modificado de treinamento de habilidades de TCD para adolescentes desafiadores e opositores: resultados preliminares promissores. Behaviour Research and Therapy. 2006;44:1811–1820. doi: 10.1016/j.brat.2006.01.004.

Complementar:

- RATHUS, Jill H.; MILLER, Alec L. Terapia Comportamental Dialética para Adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2015. Capítulo 3.

Módulo 4 - A ARTE DE CONDUZIR O TREINAMENTO DE HABILIDADES DA DBT: EQUILIBRANDO ESTRATÉGIAS E MANEJANDO TENSÕES DIALÉTICAS

Site: [IASES EAD](#)

Curso: Regulação Emocional Aplicada ao Sistema Socioeducativo

Módulo 4 - A ARTE DE CONDUZIR O TREINAMENTO DE

Livro: HABILIDADES DA DBT: EQUILIBRANDO ESTRATÉGIAS E
MANEJANDO TENSÕES DIALÉTICAS

Impresso por: Whandergleudson Douglas Barbosa

Data: Friday, 24 Oct 2025, 11:02

Índice

Apresentação

Glossário

1 - Utilizando estratégias DBT e engajando o grupo

2 - Manejo de dilemas dialéticos

3 - Recapitulando e conectando conceitos

Materiais Complementares

Bibliografia

SOBRE O MÓDULO 4

Objetivo Geral: Desenvolver uma postura de condução baseada no equilíbrio entre firmeza e validação, com foco na construção de vínculo e limites.

Habilidades e Competências a serem alcançadas

- Utilizar validação para desarmar resistências sem perder a autoridade.
- Equilibrar escuta e firmeza em intervenções com adolescentes.
- Lidar com conflitos grupais sem reforçar comportamentos problema.
- Criar um ambiente de confiança e segurança nos encontros.
- Refletir sobre suas práticas e ajustar seu estilo de condução com base nos princípios da DBT.

GLOSSÁRIO

Autorrevelação

prática em que o profissional compartilha de maneira controlada uma emoção ou pensamento próprio, mostrando-se humano e genuíno, sem perder sua função de liderança.

Clima terapêutico em grupo

construção de um ambiente seguro, estruturado e engajador nas sessões, onde conflitos e resistências são transformados em oportunidades de ensino de habilidades.

Comunicação irreverente

forma de comunicação provocativa e criativa, que pode incluir humor e ironia saudável, usada para desafiar o adolescente a mudar sem perder vínculo.

Comunicação recíproca

estilo de fala acolhedor e validante, no qual o profissional escuta e transmite ao adolescente que sua experiência faz sentido.

Dilemas dialéticos das famílias

conflitos comuns entre cuidadores, como leniência excessiva × autoritarismo, normalizar comportamentos de risco × patologizar reações normais, ou forçar autonomia × fomentar dependência.

Feedback corretivo e suave

correção feita de forma respeitosa, imediata e construtiva, focando no comportamento e não na pessoa, equilibrando aceitação e proposta de mudança.

Punição

consequência que diminui a chance de repetição de um comportamento. Embora possa ter efeito imediato, não ensina habilidades novas e pode aumentar resistência.

Reforço

consequência que aumenta a chance de um comportamento se repetir. Na DBT, dá-se prioridade ao reforço positivo, como elogios, reconhecimento e pequenos prêmios.

Resolução de problemas

estratégia que combina validação da emoção com a oferta de alternativas práticas, ajudando o adolescente a pensar em opções diferentes para lidar com situações difíceis.

Validação

estratégia de reconhecer e legitimar a experiência do adolescente. Envolve seis níveis, desde ouvir com atenção até relacionar a emoção à sua história de vida, sempre sem invalidar.

1 – Utilizando estratégias DBT e engajando o grupo

Objetivo Geral

Conduzir um grupo de adolescentes na socioeducação exige mais do que conhecimento técnico. É uma arte que mistura clareza, firmeza e flexibilidade. O profissional precisa equilibrar validação e mudança, acolhendo o que o jovem sente sem deixar de propor alternativas para que ele cresça.

Introdução

Como em uma dança, há momentos de escuta séria e momentos de leveza. Ser genuíno, engraçado e criativo ajuda a prender a atenção do grupo — afinal, estamos trabalhando com adolescentes, que respondem muito melhor a uma comunicação viva e envolvente do que a longas explicações formais.

Comunicação recíproca e irreverente

A DBT recomenda alternar dois estilos de comunicação:

- **Recíproca:** aberta, respeitosa, validante. Aqui o profissional mostra que entende, aceita e valoriza a experiência do adolescente.
- **Irreverente:** provocadora, divertida, desafiadora. É o momento de usar humor, metáforas e até ironia leve para quebrar resistências e propor mudança.

Exemplo de variação prática:

- **Recíproca:** “Eu entendo que você ficou muito bravo quando perdeu a vez no jogo. Faz sentido se sentir injustiçado.”
- **Irreverente:** “Mas cá entre nós, você queria que os colegas acreditassem que só você merece jogar todas as vezes? Você virou dono da quadra e eu não tô sabendo?”

Essa variação mantém o grupo engajado. Com adolescentes, ser divertido é fundamental. Eles prestam mais atenção quando há leveza, e se sentem respeitados quando percebem que o profissional sabe também ser sério quando necessário.

Seja Genuíno

Adolescentes detectam facilmente quando o adulto está “atuando”. Mostrar-se genuíno significa estar presente, reagir com naturalidade, compartilhar emoções de forma controlada (autorrevelação), sem perder o papel de liderança.

Exemplo: Se um adolescente conta que está com medo de voltar para casa porque os pais brigam, o profissional pode dizer:

“Olha, ouvindo isso, eu também sinto um aperto aqui. É duro passar por essa situação. E eu quero muito que a gente use o grupo para você aprender formas de lidar melhor com esse medo.”

Validação: os 6 níveis na DBT

Validação é o ato de reconhecer e aceitar a legitimidade da experiência de outra pessoa, seja ela pensamentos, sentimentos ou ações, sem julgamento. Isso não significa concordar com o comportamento, mas sim demonstrar compreensão de que a experiência faz sentido dentro do contexto daquela pessoa. A validação é uma estratégia crucial para construir confiança, acalmar a intensidade emocional e, ao final, facilitar a aquisição de habilidades de autorregulação e de solução de problemas.

Por que a validação é importante na DBT?

- **Cria um ambiente seguro:** Quando uma pessoa se sente compreendida e aceita, torna-se mais aberta a se concentrar na aquisição de novas habilidades.
- **Reduz a defensividade:** Ao invés de lutar ou se sentir invalidada, a pessoa se sente mais segura para se conectar e dialogar abertamente.

- **Ajuda na regulação emocional:** Validar uma emoção ajuda a pessoa a se acalmar e a regular seus sentimentos, em vez de ser dominada por eles.
- **Promove autovalidação:** O terapeuta modela como a pessoa pode se validar, o que é uma habilidade essencial para o autogerenciamento emocional.

Como a validação funciona?

A validação pode ser aplicada em diferentes níveis, como:

Prestar atenção: Mostrar que você está presente e atento ao que o outro está dizendo e sentindo.

Demonstrar aceitação: Reconhecer a verdade e a legitimidade da experiência do outro, mesmo que você não a compreenda totalmente.

Compreender a experiência: Entender a experiência do outro dentro do contexto dos eventos passados e da situação atual.

Normalizar reações: Reconhecer que uma emoção é uma reação normal e esperada em uma determinada situação.

Em resumo, a validação é uma ferramenta terapêutica poderosa para construir uma relação de confiança e empatia, permitindo que a pessoa em terapia se sinta verdadeiramente compreendida e aceite.

A validação é mais que “entendo você”. É uma escuta ativa em diferentes profundidades.

1. **Atenção plena:** ouvir, olhar nos olhos, parar o que está fazendo.
 - “Eu estou te ouvindo, pode continuar.”
2. **Refletir:** repetir/reformular a fala.
 - “Então, quando o agente te chamou, você se sentiu desrespeitado, certo?”
3. **Ler emoções não ditas:** nomear sentimentos.
 - “Você fala que ficou irritado, mas eu vejo também tristeza no seu olhar.”
4. **Validar pelo contexto:** mostrar que faz sentido naquela situação.
 - “Depois de ser chamado de nomes pelos colegas, é compreensível que você tenha explodido.”
5. **Reconhecer a história pessoal:** conectar à trajetória.
 - “Você já foi muitas vezes rejeitado em casa, então quando sente rejeição aqui, a dor parece ainda maior.”
6. **Tratar como válido sempre:** transmitir respeito incondicional.
 - Escutar sem ironia, mesmo quando o adolescente exagera.

Validação e análise do comportamento

Na Análise do Comportamento, usamos **reforço** e **punição** para explicar consequências.

- **Reforço:** aumenta a chance de o comportamento se repetir (ex.: reconhecer esforço, sorrir, dar um elogio).
- **Punição:** diminui a chance de repetição (ex.: retira privilégios, repreende).

A DBT prioriza o reforço positivo:

- **Exemplo de reforço:** “Muito bom você ter usado respiração ao invés de bater no colega, isso mostra que você está tentando.”
- **Exemplo de punição naturalizada:** “Quando você gritou, o grupo ficou em silêncio e ninguém quis te ouvir. O que será que poderia ser diferente na próxima vez?”

Resolução de problemas: validar + oferecer opções

A validação é o ato de reconhecer que a emoção, o pensamento ou o comportamento do adolescente faz sentido, ainda que não seja aceitável ou funcional. Ela comunica ao jovem: “Você não está louco, o que você sente é legítimo”.

Validação = acolhimento e aceitação.

Já a resolução de problemas é o passo seguinte: ajudar o adolescente a encontrar uma resposta prática e alternativa para lidar com a situação, sem negar o que ele sentiu.

Resolução de problemas = mudança e ação.

A diferença essencial é que validar sem resolver pode deixar o adolescente preso à emoção ("ok, faz sentido eu estar assim, mas e agora?").

E resolver sem validar gera resistência ("eles nem entendem o que eu sinto, só querem me controlar").

Por isso, a DBT trabalha sempre com a combinação dos dois: Validar primeiro + propor alternativas depois.

Como combinar na prática

Exemplo 1 – Adolescente com raiva após ser chamado de apelido no pátio

- **Validação:** "Faz sentido você ficar com raiva quando alguém te desrespeita. Ninguém gosta de ser provocado."
- **Resolução de problemas:** "Agora vamos pensar em opções: você quer respirar fundo e se acalmar antes de responder, ou prefere pedir ajuda para um agente antes de reagir?"

Exemplo 2 – Adolescente triste porque a família não veio à visita

- **Validação:** "É muito doloroso quando a família não aparece. Sua tristeza é legítima."
- **Resolução de problemas:** "Você quer escrever uma carta para eles, ou prefere usar a atividade de hoje para se distrair e aliviar um pouco essa dor?"

Exemplo 3 – Adolescente frustrado porque não consegue fazer a lição de casa da habilidade

- **Validação:** "É frustrante mesmo quando parece difícil colocar em prática. Você tentou, e isso já mostra esforço."
- **Resolução de problemas:** "Que tal escolhermos apenas uma parte menor da habilidade para praticar essa semana? Assim você consegue testar de forma mais leve."

Quando usar mais validação ou mais resolução

- **Situações de crise intensa:** começar com mais validação, para acalmar e reduzir resistência. Só depois propor soluções.
- **Situações de resistência leve ou tédio:** usar mais irreverência e resolução de problemas, para desafiar o adolescente a tentar algo novo.
- **Situações do dia a dia:** equilibrar os dois de forma natural — validar emoção, mas sempre apontar que é possível agir de outra forma.

Resumo

- **Validação:** acolhe, dá sentido, reduz resistência.
- **Resolução de problemas:** oferece caminhos, promove mudança.
- O segredo da DBT é combinar os dois, sem cair em extremos.

Manejo de grupos difíceis

Trabalhar com grupos de adolescentes no contexto da socioeducação nunca é uma tarefa linear. A equipe se depara frequentemente com situações de resistência, provocações, alianças negativas entre participantes e até confrontos diretos. Esses momentos podem ser vistos como obstáculos, mas também são oportunidades de ensino de habilidades no aqui e agora.

Na DBT, cada crise ou conflito em grupo é entendido como um espaço para modelar o pensamento dialético (mostrar que dois lados podem ter razão), praticar efetividade interpessoal (como pedir, recusar e negociar) e validar emoções intensas sem perder o foco da mudança. Assim, o grupo se torna um microcosmo do mundo externo: os adolescentes repetem ali os mesmos padrões que usam na escola, no pátio, na família ou na comunidade.

O papel do profissional não é eliminar completamente os conflitos, mas conduzi-los de forma estruturada e respeitosa, transformando cada situação difícil em aprendizado. Para isso, é fundamental unir firmeza e flexibilidade, validando os sentimentos envolvidos, mas deixando claro quais comportamentos não são aceitáveis. Nos próximos pontos, vamos explorar estratégias práticas da DBT para lidar com situações comuns nos grupos: adolescentes rebeldes, panelinhas, hostilidade contra a equipe ou contra familiares, e conflitos entre pares.

- **Um adolescente rebelde:**
 - **Estratégia:** usar humor irreverente para quebrar tensão, mas também dar limites.
 - **Fala:** "Você já mostrou que sabe como provocar. Agora quero ver se sabe como contribuir. Topa o desafio?"
- **Panelinha que exclui outros:**

- **Estratégia:** validar amizade, mas reforçar valor do grupo inteiro.
- **Fala:** "É legal ter amigos próximos. Mas aqui no grupo, todos precisam ser incluídos. Vamos misturar os times no próximo exercício."
- **Adolescentes contra o terapeuta:**
 - **Estratégia:** reconhecer desconfiança, mostrar-se humano.
 - **Fala:** "Eu entendo que vocês não confiem em mim ainda. E ao mesmo tempo, se me derem uma chance, posso mostrar que estou aqui para somar, não para punir."
- **Adolescentes contra os pais:**
 - **Estratégia:** validar dor, mas propor visão dialética.
 - **Fala:** "Você pode estar magoado com seus pais e, ao mesmo tempo, querer reconstruir essa relação no futuro. Essas duas coisas cabem juntas."
- **Conflitos entre adolescentes:**
 - **Estratégia:** transformar em prática de efetividade interpessoal.
 - **Fala:** "Ok, vamos usar isso como exercício. Fulano, tente pedir o que queria de forma respeitosa. Sicrano, tente recusar de forma firme sem agressividade."

2 — Manejo de dilemas dialéticos

Introdução

Trabalhar com adolescentes e famílias no contexto socioeducativo significa lidar com paradoxos o tempo todo. A DBT chama isso de dilemas dialéticos: situações em que dois polos aparentemente opostos são verdadeiros ao mesmo tempo.

Para os adolescentes, esses dilemas surgem da própria vulnerabilidade emocional, da forma como aprenderam a se defender e das condições difíceis em que cresceram. Para as famílias, eles aparecem no esforço de cuidar, muitas vezes sem saber ao certo como equilibrar limites e afeto.

O papel do profissional é ajudar a integrar esses opostos, evitando cair em julgamentos simplistas. Em vez de escolher entre “um lado ou outro”, mostramos que é possível encontrar um caminho do meio, mais saudável e funcional.

Dilemas dos adolescentes

1. Vulnerabilidade emocional × Autoinvalidação

O adolescente sente tudo de forma intensa — raiva, tristeza, vergonha. Mas logo depois invalida a si mesmo: “eu sou fraco por chorar”, “não devia me importar”, “isso é coisa de criança”. Esse ciclo gera explosões emocionais seguidas de vergonha e isolamento.

- **Fala validante:** “Você sente tudo muito intensamente e depois pensa que não devia sentir nada. Pode ser verdade que suas emoções são fortes e, ao mesmo tempo, que elas não te tornam fraco.”
- **Complemento possível:** “Sentir é humano. O que podemos treinar aqui é como lidar com o que você sente para não se machucar ou machucar os outros.”

2. Passividade ativa × Competência aparente

O adolescente pode parecer muito seguro, sabe responder, fala que entende a habilidade. Mas, na prática, espera que os outros resolvam seus problemas. Essa “competência aparente” engana, porque dá a ideia de que ele já domina o que não consegue aplicar na hora do estresse.

- **Fala validante:** “Eu vejo que você entende a habilidade e sabe explicar como ela funciona. Isso mostra que você tem conhecimento.”
- **Complemento possível (dialético):** “Ao mesmo tempo, sei que é difícil usar na prática quando está nervoso. Que tal a gente treinar juntos aqui, para que na próxima vez você tenha mais segurança para aplicar sozinho?”

3. Crises implacáveis × Luto inibido

Alguns adolescentes vivem de crise em crise: brigam, sofrem punições, entram em conflitos contínuos. Outros escondem o sofrimento, evitam falar sobre perdas, fingem que não sentem dor. Ambas as posições impedem a elaboração saudável das experiências.

- **Fala validante:** “Você vive de crise em crise e não se dá tempo para sentir a dor das perdas. É possível reconhecer que sente tristeza sem precisar escondê-la atrás da raiva.”
- **Complemento possível:** “Aqui no grupo podemos pensar em formas seguras de expressar essa dor, sem que ela vire mais uma briga ou explosão.”

Dilemas das famílias

1. Normalização de comportamentos patológicos × patologização de comportamentos naturais

Algumas famílias minimizam comportamentos de risco (“usar droga é normal na idade dele”), enquanto outras exageram reações a emoções comuns (“se ele está triste, deve estar doente”).

- **Fala dialética:** “Eu sei que vocês querem proteger, mas precisamos diferenciar: nem tudo que o adolescente faz é doença, e nem tudo é normal. Nosso papel é encontrar o meio-termo.”
- **Complemento possível:** “A raiva, por exemplo, é uma emoção normal. O que não é normal é quebrar coisas ou se machucar quando sente raiva.”

2. Leniência excessiva × controle autoritário

Pais podem oscilar entre passar a mão em tudo ("ele já sofre demais, não vou repreender") e controlar de forma rígida e punitiva ("aqui em casa é do meu jeito ou nada"). Nenhum dos extremos ajuda o adolescente a se desenvolver.

- **Fala dialética:** "Vocês podem mostrar firmeza sem ser duros demais. E podem ser afetivos sem deixar passar comportamentos que prejudicam o adolescente."
- **Complemento possível:** "O equilíbrio está em dar regras claras, mas também em mostrar carinho e reconhecer cada pequeno avanço."

3. Forçar autonomia × fomentar dependência

Algumas famílias exigem que o adolescente resolva tudo sozinho ("já é grande, tem que se virar"), enquanto outras o tratam como incapaz, fazendo por ele até o que já poderia fazer.

- **Fala dialética:** "O adolescente precisa aprender a decidir algumas coisas sozinho, mas também precisa de orientação. Nem tudo ele consegue resolver sem vocês, nem tudo vocês podem decidir por ele."
- **Complemento possível:** "Por exemplo: ele pode escolher como organizar a lição de casa, mas vocês precisam orientar os horários e garantir que seja feita."

Resumo

- Dilemas dialéticos mostram que dois opostos podem ser verdadeiros ao mesmo tempo.
- O papel do profissional é ajudar a integrar polos, não escolher entre eles.
- Com adolescentes: validar emoções fortes, estimular prática real de habilidades e abrir espaço para expressão saudável das perdas.
- Com famílias: apoiar o equilíbrio entre limites e afeto, orientar sem controlar demais, reconhecer comportamentos adequados sem banalizar riscos.

3 - Recapitulando e conectando conceitos

Assista a aula a seguir para compreender mais sobre esse módulo e conectar esses conceitos à realidade socioeducativa.

Videoaula

Aula 4: A arte de conduzir o treinamento de habilidades da ...



MATERIAL COMPLEMENTAR

- Vídeos:

Validação Emocional: Teoria, Técnica e Aplicação Real

Validação Emocional: Teoria, Técnica e Aplicação Real



Desvendando os Dilemas Dialéticos na Terapia Comportamental Dialética (DBT)

Desvendando os Dilemas Dialéticos na Terapia Comporta...



Bibliografia Básica

- TEDESCO, Cristiane Gandra. Autorregulação emocional para adolescentes: proposta de intervenção psicoeducativa baseada na terapia comportamental dialética. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023.

Videoaula: https://www.youtube.com/watch?v=KYDEa_czAEE

Bibliografia Complementar

- RATHUS, Jill H.; MILLER, Alec L. Terapia Comportamental Dialética para Adolescentes. Porto Alegre: Artmed, 2015. Capítulo 4.

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=baPDQMLfsWI>

Módulo 5 - ORIENTAÇÕES PARA O TREINO DE HABILIDADES

Site: [IASES EAD](#)

Curso: Regulação Emocional Aplicada ao Sistema Socioeducativo

Livro: Módulo 5 - ORIENTAÇÕES PARA O TREINO DE HABILIDADES

Impresso por: Whandergleidson Douglas Barbosa

Data: Friday, 24 Oct 2025, 11:03

Índice

Apresentação

Glossário

1 – A DBT para adolescentes e cronograma sugerido

2 – A teoria biossocial e a invalidação

3 – Os pressupostos do tratamento da DBT

Materiais Complementares

Bibliografia

SOBRE O MÓDULO 5

Objetivo Geral: Apresentar os fundamentos teóricos e práticos que orientam o treino de habilidades da DBT na socioeducação, destacando as áreas-problema, a teoria biossocial, o impacto da invalidação e os pressupostos básicos que sustentam a intervenção.

Habilidades e Competências a serem alcançadas:

- As cinco áreas-problema da DBT e exemplos na socioeducação.
Teoria biossocial: vulnerabilidade biológica + ambiente invalidante.
- Invalidação: o que é, como aparece em famílias e instituições, e estratégias para substituí-la por validação.
- Pressupostos da DBT sobre adolescentes (estão fazendo o melhor que podem, precisam aprender novas habilidades, entre outros).

GLOSSÁRIO

Dialética

Princípio que guia a DBT, mostrando que duas coisas opostas podem ser verdadeiras ao mesmo tempo. Exemplo: "Você está fazendo o melhor que pode e pode aprender a fazer diferente."

Áreas-problema da DBT

Conjunto de dificuldades comuns em adolescentes: atenção e foco reduzidos, desregulação emocional, impulsividade, problemas interpessoais e confusão sobre si.

Mindfulness

Habilidade básica que sustenta todas as outras na DBT. Consiste em treinar a atenção plena no presente, ajudando o adolescente a pausar antes de reagir.

Teoria biossocial

Modelo que explica a desregulação emocional como resultado da interação entre vulnerabilidade biológica (emoções mais intensas e duradouras) e ambiente invalidante (quando sentimentos são desvalorizados).

Vulnerabilidade biológica

Característica de pessoas que têm maior sensibilidade, reatividade rápida e retorno lento ao equilíbrio emocional. É uma condição que exige treino de habilidades para melhor regulação.

Ambiente invalidante

Contexto em que pensamentos e sentimentos são ignorados, ridicularizados ou simplificados. Ensina ao adolescente que não vale a pena expressar suas emoções, reforçando padrões desadaptativos.

Validação

Reconhecer que a emoção ou pensamento de alguém faz sentido dentro do seu contexto, mesmo que o comportamento não seja aceitável. É o oposto da invalidação e uma das bases da DBT.

Pressupostos da DBT

Ideias básicas que sustentam o tratamento, como "todos estão fazendo o melhor que podem", "a vida é dolorosa neste momento" e "mesmo que você não tenha causado seus problemas, ainda precisa resolvê-los".

Diretrizes do grupo

Regras mínimas para garantir segurança e respeito nos encontros: confidencialidade, não detalhar comportamentos de risco, buscar profissionais em crise e manter respeito com colegas e facilitadores.

1 – A DBT para adolescentes e cronograma sugerido

Sobre a DBT (Ficha 1)

Explicação do profissional para o grupo:

“A Terapia Comportamental Dialética, ou DBT, é um jeito de aprender novas habilidades para lidar com emoções fortes, resolver conflitos e pensar antes de agir. Quem criou foi a psicóloga Marsha Linehan, nos Estados Unidos, nos anos 1980. Ela começou a DBT porque os tratamentos que existiam não estavam ajudando pessoas que sofriam muito e tinham comportamentos de risco. O que a DBT faz é juntar duas coisas: aceitação (validar o que você sente, mostrar que faz sentido) e mudança (ajudar você a agir de outro jeito). Essa combinação se chama dialética: duas coisas diferentes podem ser verdade ao mesmo tempo. Por exemplo: você pode estar fazendo o seu melhor e, ao mesmo tempo, ainda pode melhorar. Aqui no grupo, a gente vai sempre trabalhar com essa ideia: não é só aceitar nem só mudar, é equilibrar as duas coisas.”

MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
•
ALEC L. MILLER



FICHA DE ORIENTAÇÃO 1

O que é terapia comportamental dialética (DBT)?

- Um tratamento eficaz para pessoas que têm dificuldade em controlar suas emoções e comportamentos.
- Um meio de substituir comportamentos problemáticos por comportamentos habilidosos.
- Suas habilidades ajudam as pessoas a vivenciarem uma gama de emoções sem necessariamente agir de acordo com elas.
- Suas habilidades ajudam os adolescentes a navegarem pelos relacionamentos em seus ambientes (família, escola, amigos).
- Ajuda as pessoas a criarem uma vida de que valha a pena ser vivida.

O que significa “dialética”?

Dialética = duas ideias opostas podem ser verdadeiras ao mesmo tempo e, quando consideradas juntas, podem criar uma nova verdade e um novo jeito de ver determinada situação. Há sempre mais de uma maneira de pensar sobre uma circunstância.



As cinco áreas-problema (Ficha 2)

Explicação do profissional:

“Nós sabemos que os adolescentes enfrentam muitos desafios, e a DBT identifica cinco áreas principais que podem dar problema. Nosso grupo vai ajudar a trabalhar cada uma delas.”

1. Atenção e foco reduzidos / confusão sobre si: dificuldade de perceber o que está pensando ou sentindo, dificuldade de se concentrar no presente (vive preso no passado ou no futuro) e de entender seus próprios objetivos.

Exemplo: “Você tenta estudar, mas a mente viaja e não consegue focar. Ou não sabe o que realmente quer para o futuro.”

2. Desregulação emocional: mudanças rápidas de humor, pouco controle, ou viver sempre em um estado emocional negativo.

Exemplo: "Acorda já irritado, passa o dia mal-humorado e qualquer coisa vira motivo de explosão."

3. Impulsividade: agir sem pensar nas consequências, evitar emoções difíceis com ações rápidas.

Exemplo: "Bate antes de pensar, foge da sala, quebra coisas para não sentir raiva."

4. Problemas interpessoais: dificuldade em manter relações estáveis, pedir o que quer, dizer não, manter o autorrespeito e lidar com a solidão.

Exemplo: "Uma hora o colega é seu melhor amigo, na outra vocês brigam e não se falam mais."

5. Autodesregulação (identidade, vazio, falta de sentido): dificuldade em se reconhecer, sensação de não ter valor ou de estar perdido.

Exemplo: "Você não sabe quem é de verdade, se sente vazio ou acha que nada faz sentido."

MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
ALEC L. MILLER



FICHA DE ORIENTAÇÃO 2

Objetivos do treinamento de habilidades

Problemas a reduzir

1. Consciência e foco reduzidos; confusão em relação a si mesmo

(Nem sempre você entende o que está sentindo, por que fica chateado, quais são seus objetivos e/ou tem dificuldade de se manter focado)

2. Desregulação emocional

(Rápidas e intensas alterações de humor com pouco controle e/ou estado emocional negativo estagnado; comportamentos dependentes do humor)

3. Impulsividade

(Agir sem pensar nas consequências; evitar ou fugir de experiências emocionais)

4. Problemas interpessoais

(Padrão de dificuldades em manter relacionamentos estáveis, conseguir o que deseja, mantendo o autorrespeito; solidão)

5. Desafios para adolescentes e família

(Pensamento, sentimento e comportamento extremados; ausência de flexibilidade; dificuldade em lidar com conflitos familiares ou influenciar efetivamente o comportamento de outras pessoas)

Comportamentos a aumentar

1. Habilidades nucleares de *mindfulness*

2. Habilidades de regulação emocional

3. Habilidades de tolerância ao mal-estar

4. Habilidades de efetividade interpessoal

5. Habilidades para trilhar o caminho do meio

OBJETIVOS PESSOAIS:

Comportamentos a diminuir

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Comportamentos a aumentar

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Adaptado de DBT® Skills Training Handouts and Worksheets, segunda edição. Direitos autorais de 2015 de Marsha M. Linehan. Adaptado com permissão.

Desafios da família e do adolescente

Explicação do profissional:

"No grupo, não trabalhamos só com vocês, mas também com a família. Porque muitas vezes os problemas estão na relação entre os dois lados. Esses são alguns desafios que aparecem e que vamos aprender a lidar melhor."

Pensamento extremo (“tudo ou nada”): o adolescente (ou a família) enxerga as situações de forma rígida, sem nuances. As coisas são vistas como 100% boas ou 100% ruins, sucesso total ou fracasso completo.

Exemplo: “Ou eu ganho esse jogo, ou sou um fracasso.”

Outro exemplo: “Se meu filho erra uma vez, significa que não vai mudar nunca.”

Sentimentos e ações extremos: tomar decisões importantes no calor da emoção, sem esperar que o sentimento diminua. Pode incluir desistir de atividades, romper vínculos ou até se colocar em risco porque a emoção do momento guia a escolha.

Exemplo: “Discuti e já quis desistir de tudo.”

Outro exemplo: “Fiquei com raiva e saí correndo da sala, sem pensar no que poderia acontecer.”

Dificuldade em entender a reação do outro: falta de empatia ou de percepção social. O adolescente (ou a família) não consegue compreender que cada pessoa reage de maneira diferente, o que gera conflitos e mal-entendidos.

Exemplo: “Eu não entendi porque ele ficou tão bravo, pra mim não tinha nada demais.”

Outro exemplo: “Eu só falei uma brincadeira, mas a professora ficou ofendida.”

Dificuldade em mostrar que pensamentos e ações fazem sentido no contexto: quando perguntados sobre seus comportamentos, os adolescentes não conseguem explicar a lógica por trás de suas atitudes, ou não encontram palavras para mostrar que sua ação tinha um motivo — mesmo que fosse uma estratégia ineficaz.

Exemplo: “Eu bati porque achei que era a única forma de ele me ouvir, mas não consegui explicar isso.”

Outro exemplo: “Saí da sala porque estava nervoso, mas não sabia como dizer isso.”

Dificuldade em recompensar os outros: não reconhecer os esforços alheios, mesmo quando alguém tenta agir de forma positiva. Isso pode enfraquecer vínculos, porque os relacionamentos ficam baseados só em críticas ou cobranças.

Exemplo: “Meu colega até tentou, mas eu só critiquei.”

Outro exemplo: “Minha mãe me ajudou a estudar, mas eu falei que ela só atrapalhou.”

Dificuldade em aplicar consequências afetivas: quando os cuidadores não conseguem corrigir ou orientar de forma respeitosa e afetiva. Muitas vezes recorrem a gritos, humilhações ou agressividade, acreditando que isso é a única forma de disciplinar.

Exemplo: “Meu pai só grita comigo, não consegue mostrar de outro jeito o que espera.”

Outro exemplo: “A cada erro, minha mãe fala que eu sou inútil, em vez de dizer como posso melhorar.”

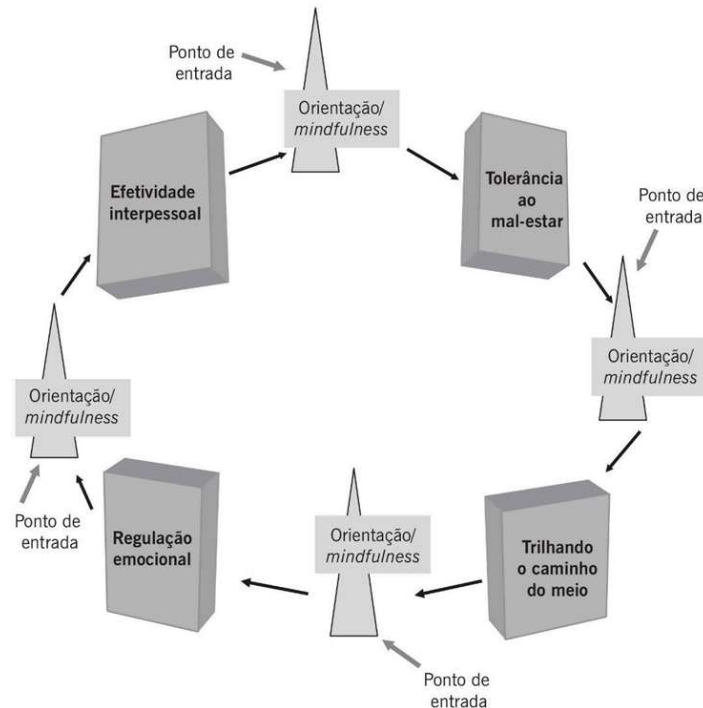
Formato do grupo (Ficha 3)

Explicação do profissional:

“Nosso grupo tem encontros de 2 horas, com pausa no meio. A gente sempre começa revisando a tarefa de casa, depois tem a parte de aprender uma nova habilidade. E um detalhe importante: toda semana a gente repete exercícios de mindfulness. Por quê? Porque mindfulness é a base para todas as outras habilidades. Sem atenção plena, você não consegue usar a regulação emocional, nem tolerar o mal-estar, nem se relacionar melhor. Mindfulness é como o músculo que precisamos treinar sempre, porque sustenta tudo o resto.”

FICHA DE ORIENTAÇÃO 3

Formato do grupo de treinamento de habilidades em DBT



Cronograma sugerido

A depender da disposição e características da fase em que trabalha, você pode utilizar o programa de 3 meses, 5 meses ou ainda promover encontros pontuais para desenvolver algumas habilidades. Em casos de grupos de pelo menos 1 mês, sugerimos o cronograma a seguir. Ao início de cada capítulo você poderá recapitular esse cronograma e verá sugestões de quais exercícios e atividades fazer. Enfatizamos que é apenas uma sugestão, você, profissional, pode escolher as habilidades para dar ênfase, assim como escolher alguns exercícios, e não outros, com base no grupo acompanhado. Lembramos que a estrutura do grupo segue a dinâmica: breve exercício de mindfulness > compartilhamento das experiências com a tarefa da semana > intervalo > ensino de nova habilidade.

Grupos de 1 mês:

Sessão 1 – Introdução (Mód 5) + Mindfulness (Mód 6)

Sessão 2 – Mindfulness (atividade da semana) + Tolerância ao mal estar (Mód 7)

Sessão 3 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana) + Regulação Emocional (Mód 9)

Sessão 4 – Regulação Emocional (atividade da semana) + Resumo das habilidades ensinadas e fechamento do grupo

Grupos de 3 meses:

Sessão 1 – Introdução (Mód 5) + Mindfulness (Mód 6)

Sessão 2 – Mindfulness (atividade da semana) + Mindfulness (Mód 6)

Sessão 3 – Mindfulness (atividade da semana) + Tolerância ao mal estar (Mód 7)

Sessão 4 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana) + Tolerância ao mal estar (Mód 7)

Sessão 5 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8)

Sessão 6 – Trilhando o caminho do meio (atividade da semana) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8)

Sessão 7 – Trilhando o caminho do meio (atividade da semana) + Regulação Emocional (Mód 9)

Sessão 8 – Regulação Emocional (atividade da semana) + Regulação Emocional (Mód 9)

Sessão 9 – Regulação Emocional (atividade da semana) + Efetividade Interpessoal (Mód 10)

Sessão 10 – Efetividade Interpessoal (atividade da semana) + Efetividade Interpessoal (Mód 10)

Sessão 11 – Efetividade Interpessoal (atividade da semana) + Resumo e revisão das habilidades aprendidas (escolher alguma habilidade para retomar ou deixar livre que o adolescente escolha alguma atividade que mais gostou/utilizou)

Sessão 12 – Revisão da tarefa da semana + Fechamento do grupo

Grupos de 5 meses:

Sessão 1 – Introdução (Mód 5) + Mindfulness (Mód 6)

Sessão 2 – Mindfulness (atividade da semana) + Mindfulness (Mód 6)

Sessão 3 – Mindfulness (atividade da semana) + Tolerância ao mal estar (Mód 7)

Sessão 4 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana) + Tolerância ao mal estar (Mód 7)

Sessão 5 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana) + Tolerância ao mal estar (Mód 7)

Sessão 6 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana) + Tolerância ao mal estar (Mód 7)

Sessão 7 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8)

Sessão 8 – Trilhando o caminho do meio (atividade da semana) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8)

Sessão 9 – Trilhando o caminho do meio (atividade da semana) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8)

Sessão 10 – Trilhando o caminho do meio (atividade da semana) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8)

Sessão 11 – Trilhando o caminho do meio (atividade da semana) + Regulação Emocional (Mód 9)

Sessão 12 – Regulação Emocional (atividade da semana) + Regulação Emocional (Mód 9)

Sessão 13 – Regulação Emocional (atividade da semana) + Regulação Emocional (Mód 9)

Sessão 14 – Regulação Emocional (atividade da semana) + Regulação Emocional (Mód 9)

Sessão 15 – Regulação Emocional (atividade da semana) + Efetividade Interpessoal (Mód 10)

Sessão 16 – Efetividade Interpessoal (atividade da semana) + Efetividade Interpessoal (Mód 10)

Sessão 17 – Efetividade Interpessoal (atividade da semana) + Efetividade Interpessoal (Mód 10)

Sessão 18 – Efetividade Interpessoal (atividade da semana) + Efetividade Interpessoal (Mód 10)

Sessão 19 – Efetividade Interpessoal (atividade da semana) + Resumo e revisão das habilidades aprendidas (escolher alguma habilidade para retomar ou deixar livre que o adolescente escolha alguma atividade que mais gostou/utilizou)

Sessão 20 – Revisão da tarefa da semana + Fechamento do grupo

2 – A teoria biossocial e a invalidação

2.1 Teoria biossocial (Ficha 4)

Explicação do profissional:

“A DBT acredita que os problemas emocionais acontecem quando duas coisas se juntam: uma biologia mais sensível às emoções + um ambiente que invalida. Isso é a teoria biossocial. Não significa que você nasceu ‘estragado’ ou que sua família é culpada. Significa que sua forma de sentir é mais intensa, e que às vezes o ambiente não soube lidar com isso.”

MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
•
ALEC L. MILLER



FICHA DE ORIENTAÇÃO 4

Teoria biossocial



Vulnerabilidade biológica às emoções

Algumas pessoas nascem com um sistema emocional mais “fininho”, como se fosse um alarme de fumaça muito sensível: dispara mais rápido, reage com mais intensidade e demora mais para desligar. A DBT chama isso de vulnerabilidade biológica às emoções. Não é uma escolha, mas um jeito de o corpo e o cérebro funcionarem.

Sensibilidade alta

A pessoa percebe estímulos que outros mal notam. Uma crítica, um olhar atravessado ou um comentário rápido podem disparar uma reação forte.

Exemplo: um colega faz uma brincadeira que, para a maioria, pareceria inofensiva, mas o adolescente sente como um ataque e já responde de forma agressiva.

Exemplo familiar: o tom de voz mais alto do pai já faz o adolescente pensar que “estão brigando com ele”, mesmo que não fosse esse o objetivo.

Reatividade alta

As emoções chegam rápido e intensas. É como se o botão do volume já começasse no máximo.

Exemplo: ao perder um jogo no pátio, o adolescente não fica só frustrado — ele explode, grita, chuta a bola longe.

Exemplo: quando se sente rejeitado, o sentimento de tristeza já vira desespero em minutos.

Retorno lento ao padrão

Depois que a crise começa, o corpo demora a se acalmar. O coração continua acelerado, a mente fica ruminando e a raiva ou tristeza permanecem por muito mais tempo do que em outras pessoas.

Exemplo: o colega briga de manhã, mas o adolescente continua irritado até a noite, mesmo sem mais provocações.

Exemplo: após receber uma bronca, não consegue prestar atenção na aula porque a emoção "não passa".

Explicação prática

"Você já se perguntou por que parece que demora muito mais para sua raiva ou tristeza passar? Isso é porque o seu corpo é mais sensível. É como se tivesse um alarme que dispara mais fácil. Mas isso também pode ser uma qualidade: pessoas emocionais costumam ser mais empáticas, criativas e conseguem sentir intensamente coisas boas também. A ideia aqui não é mudar quem você é, mas aprender formas de regular melhor o que você sente."

Inabilidade de regular

Sem ferramentas adequadas, o adolescente não consegue conter ou transformar o que sente, e acaba agindo de maneira impulsiva ou prejudicial.

Exemplo: em vez de pedir um tempo para se acalmar, o jovem parte para a briga.

Exemplo: quando está triste, busca imediatamente algo para anestesiar a dor (fuga, drogas, agressividade), porque não sabe lidar com o desconforto.

Exemplo positivo (reverso): quando aprende uma habilidade da DBT, consegue, por exemplo, respirar fundo ou se retirar por alguns minutos, evitando uma confusão maior.



Assim, a vulnerabilidade biológica não é "defeito", mas uma condição que precisa de habilidades específicas para ser manejada. A DBT mostra que sentir intensamente pode ser transformado em uma força, desde que o adolescente aprenda formas novas de lidar com suas emoções.

2.2 Ambiente invalidante

Na DBT, falamos que invalidar é quando alguém desvaloriza ou ignora o que você sente. É como se a mensagem fosse: "isso que você está sentindo não é importante" ou "não faz sentido sentir isso".

Já validar é o contrário: é reconhecer que a emoção ou o pensamento da pessoa tem sentido dentro do contexto, mesmo que o comportamento que veio depois não seja aceitável.



Importante: todo mundo invalida de vez em quando — às vezes sem querer, às vezes por falta de habilidade. O problema é quando a invalidação se torna frequente: isso pode causar mágoa, raiva e até ensinar que não vale a pena falar sobre o que sente.

Três tipos de invalidação

1. Seus pensamentos, sentimentos e comportamentos são rejeitados.

Exemplo familiar: o adolescente diz: "estou triste porque meus amigos não falam mais comigo", e ouve como resposta: "besteira, isso não é motivo para tristeza".

Exemplo na unidade: o adolescente fala que está ansioso antes de uma audiência e escuta: "para de frescura, é só encarar".

2. Emoções leves são ignoradas, mas explosões grandes recebem atenção.

Exemplo familiar: quando o adolescente diz calmamente que está com raiva, ninguém dá bola; mas quando ele grita ou quebra algo, todos prestam atenção.

Exemplo na unidade: se o jovem pede educadamente para trocar de lugar, o pedido é ignorado. Mas se ele faz escândalo, ganha o que queria.



Esse tipo de invalidação ensina que só vale a pena “escalar” a emoção para ser ouvido.

3. As dificuldades são vistas como fáceis de resolver, como se fosse só ‘força de vontade’.

Exemplo familiar: "se você realmente quisesse, já teria parado de brigar na escola".

Exemplo na unidade: "controlar sua raiva é simples, é só respirar".



Esse tipo de invalidação ignora a vulnerabilidade emocional biológica do adolescente e reforça a ideia de incapacidade.

Consequências da invalidação

- O adolescente sente que o ambiente não se conecta com o que ele sente → pode se calar ou, ao contrário, reagir de forma ainda mais intensa.
- Ele pode aprender a invalidar os outros, repetindo o que recebeu.

Exemplo: quando um colega fala que está com medo, ele responde: "isso é bobagem".

- A invalidação é compreensível: muitos adultos que invalidam também foram invalidados quando eram crianças ou adolescentes.

Exemplo: pais que cresceram ouvindo "engole o choro" ou "homem não chora" tendem a repetir esse padrão, sem perceber que é prejudicial.



Assim, o conceito de ambiente invalidante não serve para “culpar” as famílias ou a equipe, mas para mostrar como certos padrões de resposta podem aumentar os problemas emocionais. A proposta da DBT é ensinar a validar como uma forma de quebrar esse ciclo.

3 – Os pressupostos do tratamento da DBT

Explicação do profissional (Ficha 5):

“No grupo da DBT, trabalhamos com algumas ideias básicas, chamadas pressupostos. Eles nos ajudam a lembrar como ver a nós mesmos e aos outros. Elas são como um ‘acordo inicial’ que nos ajuda a entender como vamos olhar para nós mesmos, para os outros e para o processo. Isso não significa que seja sempre fácil acreditar nisso, mas que vamos treinar juntos a enxergar as coisas dessa forma”

1. Todo mundo está fazendo o melhor que pode

Ninguém acorda de manhã e diz: “hoje vou falhar de propósito”. Cada um está tentando, dentro das condições e habilidades que tem, lidar com o que aparece no dia.

Exemplo para adolescentes: “Quando você perde a paciência e xinga, não é porque você quer estragar tudo. É porque, naquele momento, você não tinha outra forma de lidar com a raiva.”

Exemplo para famílias: “Quando seu filho reage mal, não significa que ele não se importa. Significa que está usando os recursos que conhece.”

2. Todo mundo neste grupo quer melhorar

Mesmo que às vezes pareça o contrário, ninguém entra na DBT para ‘piorar’. Pode haver cansaço, resistência, desconfiança, mas no fundo há um desejo de viver melhor.

Exemplo: “Você pode até dizer que não queria estar aqui, mas se aceitar participar de uma atividade, já é um sinal de que algo em você deseja mudar.”

3. Todo mundo precisa melhorar, tentar com mais afinco e estar mais motivado para mudar

Só querer não é suficiente: mudança exige esforço, repetição e treino. O grupo ajuda a manter esse compromisso vivo.

Exemplo: “É como no futebol: não basta querer ser bom de bola, tem que treinar todo dia.”

4. Você pode não ter causado seus problemas, mas precisa resolvê-los

Esse é um dos pressupostos mais importantes e também o mais difícil de aceitar. Muitas vezes, os problemas que você enfrenta não foram criados por você — eles vieram de injustiças, de decisões de outras pessoas, de ambientes complicados.

Exemplo clássico da DBT: “Imagine que você está carregando um computador. Alguém esbarra em você e o computador cai na água. Não foi culpa sua. Mas, ainda assim, é você quem precisa secar e consertar o computador. Se você esperar que o outro resolva, vai ficar sem computador.”

Essa ideia é dialética, porque junta duas verdades ao mesmo tempo:

- “Você não causou o problema.”
- “Você ainda precisa lidar com ele.”



Isso evita cair nos extremos: de um lado, sentir-se culpado por tudo; de outro, achar que nada depende de você. O caminho do meio é reconhecer a injustiça e assumir responsabilidade pelo que pode ser feito daqui para frente.

5. A vida dos membros do grupo é dolorosa no momento

Se a vida estivesse tranquila, ninguém estaria aqui. Reconhecer a dor é validar o ponto de partida.

Exemplo: “Ninguém escolhe estar em medida socioeducativa porque estava feliz. Vocês estão aqui porque houve dor, conflito e problemas. E é disso que vamos partir para construir algo diferente.”

6. É preciso aprender e praticar novos comportamentos em todas as áreas da vida

Não adianta usar habilidades só no grupo. O objetivo é praticar no pátio, na escola, com a família e depois na comunidade.

Exemplo: "Se você aprende uma técnica de respiração aqui, mas nunca usa quando está nervoso no pátio, ela não vai funcionar de verdade. É como treinar um chute só olhando para a bola, sem bater nela."

7. Não existe uma verdade absoluta

Na DBT, acreditamos que duas pessoas podem ver a mesma situação de maneiras diferentes e ainda assim estarem certas dentro da própria perspectiva. Isso ajuda a quebrar brigas de 'quem tem razão' e treinar pensamento dialético.

Exemplo: "Um adolescente pode dizer que a medida é injusta, e a equipe pode dizer que ela é necessária. As duas coisas podem ser verdadeiras ao mesmo tempo."

8. Adolescentes e familiares podem falhar na DBT

Falhar não significa desistir. Errar faz parte do processo. Sempre é possível recomeçar.

Exemplo: "Se você não conseguiu usar uma habilidade essa semana e brigou, isso não significa que está tudo perdido. Significa que vamos tentar de novo e pensar em outro jeito de aplicar a habilidade."

Diretrizes do grupo

(Fichas 6 e 7 não serão utilizadas originally, basta explicar os pontos abaixo para os participantes)

- O que falamos no grupo é confidencial, não deve ser espalhado.
- Não falamos em detalhes sobre comportamentos de risco.
- Em momentos de crise, chame um profissional, não um colega.
- Respeito é regra básica: nada de xingamentos, zombarias ou desrespeito à equipe.

MATERIAL COMPLEMENTAR

- **Vídeo:**

Terapia Comportamental Dialética O desenvolvimento da desregulação emocional Teoria Biossocial Me

Terapia Comportamental Dialética O desenvolvimento da d...



Bibliografia Básica

- TEDESCO, Cristiane Gandra. Autorregulação emocional para adolescentes: proposta de intervenção psicoeducativa baseada na terapia comportamental dialética. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023.
- Vídeoaula: <https://www.youtube.com/watch?v=zKd9bLeDx30>

Bibliografia Complementar

- RATHUS, Jill H.; MILLER, Alec L. *Terapia Comportamental Dialética para Adolescentes*. Porto Alegre: Artmed, 2015. Capítulo 5.

Módulo 6 - HABILIDADES DE MINDFULNESS

Site: [IASES EAD](#)

Curso: Regulação Emocional Aplicada ao Sistema Socioeducativo

Livro: Módulo 6 - HABILIDADES DE MINDFULNESS

Impresso por: Whandergleudson Douglas Barbosa

Data: Friday, 24 Oct 2025, 11:19

Índice

Apresentação

Glossário

1 – Compreendendo Mindfulness

2 – Três estados da mente

3 – Passos para a mente sábia

Bibliografia

SOBRE O MÓDULO 6

Objetivo Geral: Promover o uso de habilidades de atenção plena como estratégia de autorregulação e prevenção de impulsividade.

Habilidades e Competências a serem alcançadas:

- Explicar e demonstrar práticas simples de mindfulness.
- Conduzir exercícios breves com adolescentes em grupo ou individualmente.
- Integrar atenção plena à rotina institucional (antes de refeições, conversas, etc.).
- Estimular a reflexão sobre impulsividade e reatividade.
- Utilizar mindfulness para sua própria autorregulação profissional.

GLOSSÁRIO

Mindfulness

Prática de atenção plena ao momento presente, sem julgamento, que ajuda o adolescente a perceber emoções, pensamentos e sensações antes de agir impulsivamente.

Mente emocional

Estado em que as emoções dominam, levando a reações intensas e muitas vezes impulsivas. Ex.: explodir em raiva por uma provocação.

Mente racional

Estado em que apenas a lógica é usada, sem levar em conta sentimentos. Ex.: obedecer a uma regra sem reconhecer a tristeza ou o medo envolvidos.

Mente sábia

Integração equilibrada da mente emocional e da mente racional, permitindo decisões mais conscientes e funcionais.

Observar

Notar o que acontece dentro e fora de si, como se fosse uma câmera ligada, sem mudar nem julgar nada.

Descrever

Colocar em palavras o que foi observado, usando apenas fatos, sem interpretações ou rótulos.

Participar

Entregar-se totalmente ao momento presente, sem se avaliar, vivendo a experiência por inteiro.

Não julgar

Habilidade de reconhecer fatos sem rotulá-los como “bons” ou “ruins”, substituindo julgamentos por descrições.

Manter-se focado

Habilidade de concentrar-se em uma coisa de cada vez, evitando distrações e multitarefas que aumentam erros e ansiedade.

Fazer o que funciona

Agir de acordo com objetivos de longo prazo, em vez de obedecer a sentimentos momentâneos. Ex.: recusar uma briga para não perder benefícios na medida.

1 – Compreendendo Mindfulness

Cronograma sugerido:

Grupos de 1 mês:

Sessão 1 – Introdução (Mód 5) + Mindfulness (Mód 6 – ensine 3 estados da mente e como praticar mindfulness)

Sessão 2 – Mindfulness (atividade da semana – fichas 1-4) + Tolerância ao mal estar (Mód 7)

Grupos de 3 meses:

Sessão 1 – Introdução (Mód 5) + Mindfulness (Mód 6 – ensine 3 estados da mente)

Sessão 2 – Mindfulness (atividade da semana – fichas 1-4) + Mindfulness (Mód 6 – ensine passos para mente sábia, o que fazer, como fazer e como praticar mindfulness)

Sessão 3 – Mindfulness (atividade da semana – fichas 5-8) + Tolerância ao mal estar (Mód 7)

Grupos de 5 meses:

Sessão 1 – Introdução (Mód 5) + Mindfulness (Mód 6 – ensine 3 estados da mente)

Sessão 2 – Mindfulness (atividade da semana – fichas 1-4) + Mindfulness (Mód 6 – ensine passos para mente sábia, o que fazer, como fazer e como praticar mindfulness)

Sessão 3 – Mindfulness (atividade da semana – fichas 5-8) + Tolerância ao mal estar (Mód 7)

**Enfatizamos que é apenas uma sugestão. Você, profissional, pode escolher as habilidades para dar ênfase, assim como escolher alguns exercícios, e não outros, com base no grupo acompanhado. Lembramos que a estrutura do grupo segue a dinâmica: breve exercício de mindfulness > compartilhamento das experiências com a tarefa da semana > intervalo > ensino de nova habilidade.*

Compreendendo mindfulness

Em cada sessão abaixo, leia a ficha com os adolescentes e os auxilie a entender o conceito e a prática através de exercícios e exemplos.

FICHAS DE *MINDFULNESS*



O que é mindfulness? (Ficha 1)

Mindfulness significa atenção plena: estar consciente do momento presente, sem ficar preso ao passado ou ansioso com o futuro. É por isso que, em todos os grupos, começamos com exercícios de mindfulness — ele é como o aquecimento no futebol: sem ele, o treino não rende. Veja o vídeo com a Linehan, criadora da DBT, explicando sobre mindfulness. Só compartilhe esse vídeo com os adolescentes caso faça sentido para seu grupo. Outros vídeos citados abaixo podem ser mais indicados.

Vídeo

DBT Mindfulness Skills | MARSHA LINEHAN



Modelo de fala do profissional:

“Se você sente que não consegue controlar sua mente, é porque, muitas vezes, sua mente é que está controlando você. O que queremos com o mindfulness é inverter essa lógica: você passa a perceber sua mente e a escolher como responder, em vez de ser levado por ela.”

FICHA DE MINDFULNESS 1

Mindfulness: assumindo o controle da sua mente

Esteja no controle da sua mente, em vez de deixar que ela o controle.



1. **Consciência plena (mente aberta):** perceber o momento presente (ex., pensamentos, emoções e sensações físicas) sem julgamento e sem tentar mudá-lo.
2. **Controle de atenção (mente focada):** focar uma coisa de cada vez.

Consciência plena

Estar plenamente consciente é notar sons, cheiros, sensações físicas, pensamentos que surgem, sem tentar mudar nada.

Exercício exemplo: mente aberta. O grupo fecha os olhos e apenas escuta todos os sons à volta: vozes, passos no corredor, o barulho da cadeira, até a respiração. Depois, compartilham o que notaram.

Controle atencional

Mindfulness também é aprender a focar em uma coisa de cada vez. O adolescente pratica manter atenção em algo simples, como a sensação do corpo sentado na cadeira.

Exercício exemplo: "Feche os olhos, sinta seus pés no chão. Quando sua mente se distrair, traga gentilmente sua atenção de volta. É normal se distrair — a paciência faz parte do exercício."

Por que se preocupar com mindfulness? (Ficha 2)

Modelo geral de fala do profissional:

"Você pode estar se perguntando: por que precisamos repetir esses exercícios toda semana? Mindfulness parece simples demais, mas, quando você entende bem para que serve, percebe que é como uma ferramenta que pode mudar seu dia. Vou te mostrar seis motivos importantes."

FICHA DE MINDFULNESS 2

Mindfulness: por que se preocupar?

Aderir ao mindfulness pode...

1. Dar a você mais escolhas e mais controle sobre o seu comportamento. Ajuda você a perceber e a desacelerar as emoções, pensamentos e impulsos (ou seja, aumenta a autoconsciência) e a escolher um comportamento de maneira mais consciente, em vez de agir impulsivamente e piorar as coisas.
2. Reduz o seu sofrimento emocional e aumenta o seu prazer e a sensação de bem-estar.
3. Ajuda você a tomar decisões importantes (e a equilibrar decisões excessivamente emocionais ou lógicas).
4. Ajuda você a ser mais atento (controlar a sua mente em vez de deixar que ela o controle) e, portanto, torná-lo mais efetivo e produtivo.
5. Aumenta a compaixão por si mesmo e pelos outros.
6. Diminui a dor, a tensão e o estresse e, conseqüentemente, melhora a sua saúde.

Pratique, pratique e pratique!

1. Mais opções e mais controle

"Quando você está consciente, você percebe suas emoções antes de agir. Isso te dá escolha. Sem atenção plena, a raiva manda em você; com atenção plena, você pode decidir o que fazer com a raiva. Por exemplo: se alguém te provoca, em vez de brigar na hora, você percebe o corpo esquentando, a respiração ficando rápida, e decide: vou respirar primeiro. Isso pode te poupar de perder benefícios, arrumar confusão ou se arrepender depois."

2. Redução do sofrimento e aumento da satisfação

"Mindfulness não faz a dor desaparecer, mas evita que ela piore. Quando você presta atenção ao que está sentindo, pode escolher respostas menos destrutivas. Exemplo: se você está triste, pode escolher ouvir uma música ou conversar com alguém, em vez de quebrar algo ou se fechar sozinho. Isso não apaga a tristeza, mas ajuda a não se machucar ainda mais."

3. Ajuda em decisões importantes

"Estar consciente no momento presente faz com que você perceba consequências antes de agir. Muitas escolhas ruins acontecem porque a gente age no impulso, sem pensar dois passos à frente. Exemplo: alguém te oferece drogas. Na mente emocional, você só pensa 'vou ser aceito'. Mas, se você estiver consciente, consegue pensar: 'ok, isso pode me complicar lá fora, pode atrapalhar meu projeto de vida'. A decisão muda quando você consegue pausar."

4. Mais foco e produtividade

"Mindfulness melhora a concentração. Quando você treina atenção plena, fica mais fácil se dedicar a uma coisa de cada vez. Exemplo: em vez de se distrair na sala de aula, você consegue focar no que o professor está dizendo. Ou na oficina, você termina a tarefa mais rápido porque não se perde no meio do caminho. Isso traz sensação de conquista."

5. Mais compaixão consigo e com os outros

"Quando você fica mais atento, começa a perceber que todos erram, inclusive você. Isso aumenta a empatia e reduz o julgamento. Exemplo: se um colega erra em público, em vez de rir ou zombar, você pensa: 'eu também já errei, sei como é ruim'. Essa compaixão melhora o clima entre o grupo e também a forma como você se trata."

6. Redução da tensão, dor e estresse

"Mindfulness ajuda até em coisas físicas. Exercícios de respiração e presença podem reduzir dor de cabeça, tensão nos ombros, insônia e até crises de ansiedade. Exemplo: antes de uma audiência, você pode usar mindfulness para respirar fundo, sentir o corpo e acalmar os pensamentos. Isso não vai tirar a dificuldade da situação, mas vai te dar mais firmeza para enfrentá-la."

Conclusão para o grupo

“Mindfulness não é mágica, é treino. A diferença aparece com a prática constante. Quanto mais você exercita, mais você aprende a controlar seu comportamento em vez de ser controlado pela emoção.”

Vídeo

Assista o vídeo com os adolescentes, se possível:

DBT Mindfulness das Emoções Atuais (Português Brasileiro)



2 – Três estados da mente

Quando falamos em “mente”, podemos imaginar que existe só um jeito de pensar. Mas, na verdade, a nossa mente pode funcionar de formas diferentes dependendo da situação. Às vezes, é a emoção que manda. Outras vezes, é a razão que domina. E existe um terceiro caminho: quando conseguimos equilibrar emoção e razão ao mesmo tempo.

Na DBT, chamamos isso de três estados da mente: **mente emocional**, **mente racional** e **mente sábia**. Eles não são “bons” ou “ruins” por si só, mas cada um tem vantagens e riscos. O objetivo do grupo é reconhecer quando estamos em cada estado e aprender a usar a mente sábia como guia (leiam em conjunto a Ficha 3 de Mindfulness).

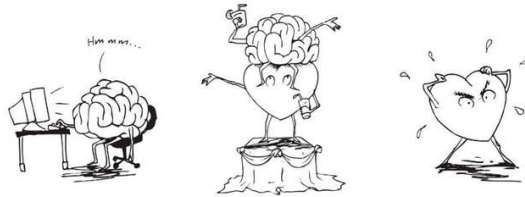
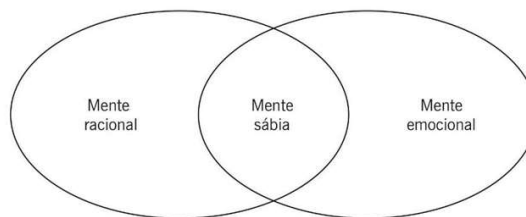
MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
ALEC L. MILLER



FICHA DE MINDFULNESS 3

Três estados da mente



A mente emocional é “quente”, regida por sentimentos e desejos.

Quando estou em mente emocional, eu tendo a: _____

(continua)

(continuação)

A mente racional é "sabichona", regida por pensamentos, fatos e lógica.

Quando estou em mente racional, eu tendo a:

A mente sábia abrange razão e emoção; é a sabedoria e o estado de espírito que devemos acessar para evitar agir impulsivamente quando estamos sob pressão para tomar uma decisão importante. (Ela nos ajuda a pensar mais profundamente na presença de emoções fortes.)

Quando estou em mente sábia, eu tendo a:

Mente emocional

É quando as emoções tomam o controle. A raiva, a tristeza ou a euforia ficam tão fortes que a pessoa não consegue mais pensar com clareza. Nem sempre é ruim — sentir alegria intensa em uma festa é um exemplo de mente emocional positiva. Mas, quando a emoção domina, pode levar a escolhas impulsivas.

Modelo de fala do profissional:

“É como se a emoção fosse o volante do carro e você não tivesse mais acesso aos freios. Já aconteceu de você falar ou fazer algo e depois pensar: ‘não era isso que eu queria’? Essa é a mente emocional.”

História exemplo: Um adolescente chega irritado ao pátio porque discutiu com a mãe no telefone. Um colega faz uma brincadeira sem maldade, mas ele explode: empurra, grita e acaba entrando em conflito com a equipe. Depois, se sente envergonhado e arrependido. A mente emocional o levou a reagir sem pensar, e a consequência foi maior do que o motivo inicial.

Mente racional

É quando a lógica comanda. A pessoa pensa com clareza, analisa fatos, faz cálculos — mas ignora sentimentos. A mente racional resolve problemas práticos, mas pode ser fria demais e não considerar o lado humano.

Modelo de fala do profissional:

“Se alguém te oferece drogas e você pensa apenas: ‘isso é ilegal’, mas não reconhece que também está com medo de ser excluído do grupo, talvez não consiga recusar de forma firme. Só a razão não basta.”

História exemplo: Um adolescente está na sala de aula e o professor pede silêncio. Ele pensa: “Se eu ficar quieto, não perco pontos.” Mas, por dentro, está triste porque não entende a matéria e não tem coragem de pedir ajuda. Ele cumpre a regra, mas o problema não se resolve porque só a razão esteve no comando.

Mente sábia

É a integração entre razão e emoção. É quando a pessoa ouve os dois lados — o que sente e o que pensa — e toma uma decisão equilibrada. A mente sábia é prática, mas também compassiva.

Modelo de fala do profissional:

“A mente sábia é como um árbitro que escuta os dois lados — emoção e razão — e toma a decisão mais justa. Você reconhece o que sente, pensa nas consequências e age de forma equilibrada.”

História exemplo: Um adolescente sente vontade de brigar porque um colega o desafiou. Ele percebe o coração acelerado e a raiva (mente emocional). Ao mesmo tempo, lembra que se brigar pode perder benefícios e prejudicar sua saída (mente racional). Então respira fundo, decide se afastar e conversar depois. Esse equilíbrio é a mente sábia: emoção e razão trabalhando juntas.

Resumo prático для o grupo

- **Mente emocional:** aceitar a briga porque “não vou deixar barato”.
- **Mente racional:** pensar apenas “não vale a pena, posso perder pontos”.
- **Mente sábia:** perceber a raiva, respirar fundo e escolher se afastar antes que vire confusão.

Dinâmica: Experimentando os Três Estados da Mente

Objetivo: ajudar os adolescentes a identificar como cada estado da mente funciona na prática, mostrando os limites da mente emocional e da mente racional, e como a mente sábia pode trazer equilíbrio.

Passo 1 – Aquecimento

Fala do profissional:

“Vamos imaginar três jeitos diferentes de usar a mente: só emoção, só razão, ou um equilíbrio dos dois. Eu vou propor situações, e vocês vão experimentar como seria responder em cada estado. Não é um teste, é um treino para perceber as diferenças. Imagine que alguém chega até você e oferece algo que pode te complicar, como drogas ou uma proposta para fazer algo errado.”

Passo 2 – Como você agiria na Mente Emocional?

Pode pensar: “se eu recusar, vão rir de mim; melhor aceitar logo para não parecer fraco”. Age no impulso, sem avaliar riscos.

Passo 3 – Como você agiria na Mente Racional?

Pensa apenas: “isso é errado, não devo aceitar” e se afasta, mas sem se preparar para a pressão social ou a sensação de ser excluído.

Passo 4 – Como você agiria na Mente Sábia?

Reconhece o medo de ser excluído, mas também pensa nas consequências sérias. Respira, encontra uma forma firme de recusar e se mantém firme na decisão — talvez até mude de assunto para evitar mais insistência.

Incentive respostas em cada um dos passos!

Passo 5 – Conclusão

Fala do profissional:

“Na mente sábia, você não finge que não sentiu medo, mas também não deixa o medo te dominar. Usa o pensamento racional junto com a emoção, e faz a escolha que protege sua vida e seus objetivos.”

Vídeo

Assista o vídeo com os adolescentes, se possível:



Tarefa de casa (Ficha 4)

Durante a semana, observe em quais momentos você estava na mente emocional, racional ou sábia. Pode ser em situações simples: na escola, no pátio, em casa. Na próxima sessão, vamos compartilhar exemplos.

MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

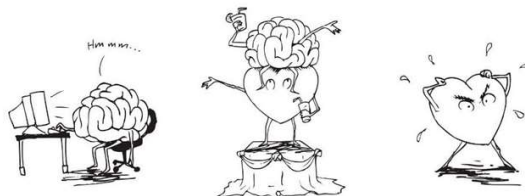
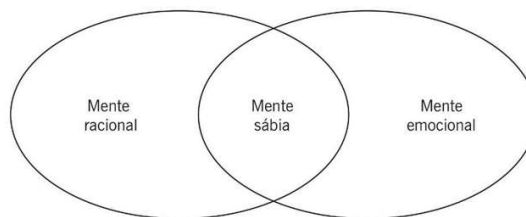
JILL H. RATHUS
ALEC L. MILLER



FICHA DE MINDFULNESS 4

Exercício prático: observando-se em cada estado da mente

Data: __/__/__



Mente emocional

Um exemplo de mente emocional que ocorreu essa semana foi (por favor, descreva emoções, pensamentos, comportamentos):

(continua)

MANUAL *de*
HABILIDADES
em **DBT** *para*
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
•
ALEC L. MILLER



(continuação)

Mente racional

Um exemplo de mente racional que ocorreu essa semana foi (por favor, descreva emoções, pensamentos, comportamentos): _____

Mente sábia

Um exemplo de mente sábia que ocorreu essa semana foi (por favor, descreva emoções, pensamentos, comportamentos): _____

3 – Passos para a mente sábia

As habilidades de mindfulness são o caminho para chegar à mente sábia. É como se fossem degraus que ajudam o adolescente a sair do impulso e alcançar decisões mais equilibradas. Na DBT, dividimos esse aprendizado em “o que fazer” e “como fazer”.

O que fazer (Ficha 5)

MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
•
ALEC L. MILLER



FICHA DE MINDFULNESS 5

Habilidades de mindfulness “o que fazer”

Observe

- *Observação em silêncio:* apenas observe a experiência no momento presente.
- Observe ambos, interna e externamente, usando todos os cinco sentidos.
- Observe seus pensamentos e sentimentos irem e virem, como se estivessem deslizando por uma esteira de produção.
- Tenha uma “mente antiaderente”, deixando que as experiências entrem na sua mente e logo em seguida saiam dela (não as mantenha).
- Não afaste seus pensamentos e sentimentos. Apenas deixe que eles aconteçam, mesmo quando forem dolorosos.
- Observação: não podemos ver a experiência interior de outra pessoa (“Ele está chateado”) — apenas características externas (p. ex., uma lágrima escorrendo pelo rosto) ou nossos pensamentos sobre a experiência de outra pessoa (“Percebi o pensamento ‘Ele está chateado’”).

Descreva

- Coloque palavras na experiência: identifique, com suas palavras, o que você percebeu.
- Por exemplo: “Sinto-me triste”, “Meu rosto está quente”, “Sinto meu coração acelerado”, “Estou tendo o pensamento de que...”, “Estou tendo um impulso de...”.
- Descreva apenas o que você percebe sem interpretações. Atenha-se aos fatos! Em vez de “Essa pessoa tem uma atitude tal”, você poderia descrever suas ações, como “revirando os olhos, falando em voz alta”.

Participe

- Mergulhe completamente no momento presente (p. ex., dançando, limpando, experimentando alguma coisa, sentindo-se triste no momento). Tente não se preocupar com o amanhã ou se concentrar no ontem.
- Torne-se aquilo que estiver fazendo: concentre-se.
- Vivencie plenamente o momento sem ser autoconsciente.
- Experimente até mesmo emoções negativas de maneira completa para ajudar a sua mente sábia a tomar uma decisão sobre o que fazer (em vez de agir impulsivamente).

Observar

Observar significa notar o que acontece dentro e fora de si, sem colocar palavras ou julgamentos. É como se a mente fosse uma câmera ligada, registrando tudo de forma neutra.

Modelo de fala do profissional:

“Fechem os olhos e imaginem que vocês são uma câmera. Não escolham o que filmar, apenas deixem a imagem vir. Não é para mudar nada, nem para julgar. Só para perceber.”

Exercício: o líder fala palavras como “praia”, “escola”, “raiva”, “música”. De olhos fechados, os adolescentes apenas observam as imagens que surgem na mente. Depois compartilham sem justificar.

Exemplo prático: Um adolescente pode dizer: “Quando ouvi ‘raiva’, pensei no dia em que discuti com meu irmão”. O líder valida e mostra que o exercício não é sobre certo ou errado, mas sobre notar o que aparece.

Descrever

Depois de observar, vem o passo de colocar em palavras o que se percebeu. Descrever é dizer fatos, não interpretações.

Modelo de fala do profissional:

“Descrever é falar o que você viu ou sentiu, como se fosse um narrador de futebol contando a jogada. Você não fala se foi bonito ou feio, apenas o que aconteceu.”

Exercício: mostrar uma imagem ou vídeo de alguém com sinais de tristeza. Primeiro, os adolescentes descrevem livremente. Depois, o facilitador pede: "Agora tentem sem julgamentos, apenas fatos observáveis".

Exemplo: em vez de dizer "essa pessoa parece fraca", o adolescente aprende a dizer: "os ombros estão caídos, os olhos estão baixos".

Isso treina a separar o que é fato do que é interpretação, habilidade essencial em conflitos.

Participar

Participar é se entregar ao momento presente, sem se avaliar e sem se preocupar com julgamentos. É viver a experiência por inteiro, mesmo que envolva emoções difíceis.

Modelo de fala do profissional:

"Participar é jogar de corpo inteiro, sem ficar pensando se você joga bem ou mal. É estar na roda de conversa sem se criticar, apenas vivendo o agora."

Exercício: propor uma atividade simples, como jogar bola em dupla ou desenhar algo livre. O pedido é: "Façam sem pensar se está certo ou errado. Apenas participem."

Exemplo prático: um adolescente pode se sentir inseguro em desenhar. Mas quando entende que a ideia não é fazer "o desenho bonito", e sim viver o momento, consegue relaxar e aproveitar.

Como fazer (Ficha 6)

MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
•
ALEC L. MILLER



FICHA DE MINDFULNESS 6

Habilidades de *mindfulness* "como fazer"

Não julgue

- Observe, mas não avalie como bom ou ruim. Atenha-se aos fatos perceptíveis da situação usando apenas os seus sentidos.
- Reconheça o que é prejudicial e o que é proveitoso, mas não julgue. Por exemplo, substitua "Mas que idiota" por "Ele foi embora enquanto estávamos conversando".
- Você não pode passar a vida sem fazer julgamentos: seu objetivo é captá-los e substituí-los por descrições, para que tenha mais controle sobre as suas emoções.
- Quando você perceber que está julgando, não julgue o seu julgamento.

Mantenha o foco

- Concentração: foque sua atenção em apenas uma coisa de cada vez. Acalme-se para conseguir isso.
- Pare de fazer duas coisas ao mesmo tempo (o inverso da multitarefa).
- Concentre sua mente: deixe ir as distrações e volte a concentrar a sua atenção quando ela se desviar, quantas vezes forem necessárias.
- Mantenha o foco de maneira que distrações passadas, futuras e presentes não estejam no seu caminho.

Faça o que funciona

- Seja efetivo: concentre-se no que funciona para alcançar o seu objetivo.
- Não deixe que as emoções controlem o seu comportamento. Corte a conexão entre sentir e fazer.
- Jogue de acordo com as regras (as quais podem variar em casa, na escola, no trabalho).
- Aja o mais habilmente possível para alcançar os seus objetivos.
- Deixe ir os sentimentos negativos (p. ex., vingança e raiva inútil) e as expectativas do que deveria ter sido (p. ex., "Meu professor devia ter...") que podem magoá-lo e piorar as coisas.

Não julgar

Julgar é colocar rótulos rápidos: "bom", "ruim", "fraco", "forte". Em *mindfulness*, aprendemos a substituir julgamentos por descrições.

Exemplo: em vez de "meu colega é chato", dizer: "ele falou alto e eu me irritei".

Exemplo no grupo: se um adolescente pensa "sou burro porque não consegui", o líder pode ajudar a reformular para "eu tive dificuldade nessa atividade hoje".

Manter-se focado

Significa fazer uma coisa de cada vez. O contrário disso é o "modo multitarefa", que aumenta erros e ansiedade.

Exemplo prático: se está estudando, não mexer no celular ao mesmo tempo; se está numa conversa, ouvir até o fim sem interromper.

Exemplo para adolescentes: "Já tentou jogar bola e mexer no celular ao mesmo tempo? Não funciona. A mente também não funciona quando tenta fazer muitas coisas juntas."

Fazer o que funciona

Nem sempre o que a emoção pede é o que dá resultado. "Fazer o que funciona" é agir de acordo com objetivos de longo prazo, mesmo que não seja a reação mais fácil no momento.

Exemplo: obedecer às regras da unidade pode ser chato, mas ajuda a conquistar benefícios e preparar a saída.

Exemplo: em uma discussão, respirar fundo e sair da roda pode parecer "fugir", mas, na prática, evita perder pontos e mostra controle.

Modelo de fala do profissional:

"Fazer o que funciona é pensar: o que vai me ajudar de verdade no futuro? É como escolher perder uma batalha para ganhar a guerra."

Como praticar

- O grupo lê junto a Ficha 7 de mindfulness.
- O facilitador reforça: "Essas habilidades só funcionam com treino constante. Não adianta entender, tem que praticar."
- A Ficha 8 é entregue como tarefa de casa: cada adolescente deve aplicar pelo menos um exercício de observar, descrever ou participar durante a semana e relatar no próximo encontro.

MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
•
ALEC L. MILLER



FICHA DE MINDFULNESS 7

Folha de consulta em *mindfulness*

1. Identifique no que você se concentrará.
Exemplos: sua respiração;
um objeto (uma imagem, uma vela acesa);
uma atividade (pentear os cabelos, limpar o quarto, ler).
2. Traga sua atenção para o foco escolhido.
3. Quando a sua atenção se afastar do que foi escolhido (acontece às vezes, não se julgue!):
 - perceba que isso aconteceu;
 - gentilmente, retorne sua atenção ao foco escolhido.

Para começar

Comece a praticar o *mindfulness* observando a sua própria atenção e como ela vagueia. Aumente gradualmente o tempo de prática: faça isso durante 30 segundos, um minuto, dois minutos por vez. Pratique muito. Ninguém saberá que você está fazendo isso!

Sua atenção pode ser distraída por ruídos ao redor, pensamentos preocupantes, julgamentos como "Isso é ridículo", sensações corporais, vontade de falar, etc. Perceba, deixe-os ir e volte a sua atenção para aquilo que decidiu focar.



FICHA DE MINDFULNESS 8

**Exercício prático: habilidades *mindfulness*
"o que fazer" e "como fazer"**

Data: __/__/__

Selecione uma habilidade "o quê" e "como" para praticar durante a semana.

Habilidades "o quê"

- ☐ Observar
- ☐ Descrever
- ☐ Participar

Habilidades "como"

- ☐ Não julgar
- ☐ Manter o foco
- ☐ Fazer o que funciona

Descreva brevemente como você usou cada habilidade durante a semana (inclua o que, quando e onde):

Descreva brevemente como as habilidades afetaram seus pensamentos, sentimentos ou comportamentos:

☐ Você conseguiu acessar sua mente sábia?

☐ Você conseguiu perceber melhor o momento presente?

☐ Você conseguiu focar melhor sua atenção em apenas uma coisa de cada vez?

☐ Algum outro efeito sobre pensamentos, sentimentos ou comportamentos? _____

Bibliografia Básica

TEDESCO, Cristiane Gandra. Autorregulação emocional para adolescentes: proposta de intervenção psicoeducativa baseada na terapia comportamental dialética. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023.

Vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=K4gQVs2zIL0>

<https://www.youtube.com/watch?v=QEYe07c3t58>

<https://www.youtube.com/watch?v=PCJ0R6vAUnw>

Bibliografia Complementar

- RATHUS, Jill H.; MILLER, Alec L. *Terapia Comportamental Dialética para Adolescentes*. Porto Alegre: Artmed, 2015. Capítulo 6.

Módulo 7 - TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR

Site: [IASES EAD](#)
Curso: Regulação Emocional Aplicada ao Sistema Socioeducativo
Livro: Módulo 7 - TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR

Impresso por: Whandergleudson Douglas Barbosa
Data: Friday, 24 Oct 2025, 11:21

[Apresentação](#)

[GLOSSÁRIO](#)

[1 - O que é a tolerância ao mal-estar](#)

[2 - Habilidades de Tolerância ao Mal-Estar – Parte 1](#)

[3 - Habilidades de Tolerância ao Mal-Estar – Parte 2](#)

[4 - Aceitação da Realidade](#)

[Bibliografia](#)

SOBRE O MÓDULO 7

Objetivo Geral: Ensinar habilidades que auxiliem adolescentes a tolerar situações difíceis sem piorar o problema.

Habilidades e Competências a serem alcançadas:

- Identificar crises e prevenir agravamentos.
- Ensinar adolescentes a escolher estratégias sem impulsividade.
- Criar exercícios vivenciais com situações reais do ambiente.
- Promover autorresponsabilidade e aceitação de limites.
- Modelar tolerância ao mal-estar por meio da postura profissional.

GLOSSÁRIO

Tolerância ao Mal-Estar: habilidade de atravessar momentos de dor ou crise sem piorar a situação, ganhando tempo para usar outras estratégias de regulação.

Crise: situação em que as emoções ou impulsos ficam tão intensos que o adolescente sente que “não dá conta”. A DBT ensina que nem toda crise pode ser resolvida imediatamente, mas pode ser tolerada.

ACCEPTS: sigla que reúne formas de distração saudável: Atividades, Contribuir, Comparar, Emoções diferentes, Empurrar de lado, Pensamentos diferentes e Sensações.

Autotranquilização: habilidade de usar os seis sentidos (visão, audição, tato, olfato, paladar e imaginação) para acalmar o corpo e a mente em momentos de dor.

IMPROVE o Momento: estratégia para tornar a situação mais suportável, usando Imaginação, Dar sentido, Oração/meditação, Relaxamento, Uma coisa de cada vez, Validação/Encorajamento e pequenas “férias” mentais.

Prós e Contras: ferramenta para avaliar ganhos e perdas antes de agir no impulso. Ajuda a decidir considerando consequências imediatas e de longo prazo.

TIPP: conjunto de técnicas físicas rápidas para baixar a ativação emocional em crises intensas: Temperatura fria, Exercício intenso, Respiração lenta e Relaxamento progressivo.

Kit de Sobrevivência: lista personalizada de estratégias que cada adolescente prepara para usar nos momentos de maior sofrimento, como músicas, frases, exercícios de respiração ou objetos sensoriais.

Aceitação Radical: reconhecer plenamente a realidade, mesmo quando não se gosta dela, como primeiro passo para lidar com a dor sem aumentar o sofrimento.

Boa disposição x Má disposição: postura diante do grupo e da vida. Boa disposição é tentar, se abrir para aprender e praticar. Má disposição é resistir, recusar ou fingir colaborar, o que dificulta mudanças.

O QUE É A TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR

*Cronograma sugerido:

Grupos de 1 mês:

Sessão 2 – Mindfulness (atividade da semana – **fichas 1-4**) + Tolerância ao mal estar (Mód 7 – **fichas 11, 12, 14 e 16**)

Sessão 3 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana – **fichas 10 e 13**) + Regulação Emocional (Mód 9)

Grupos de 3 meses:

Sessão 3 – Mindfulness (atividade da semana) + Tolerância ao mal estar (Mód 7 – **fichas 1-8**)

Sessão 4 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana – fichas 9 e 10) + Tolerância ao mal estar (Mód 7 – **fichas 11-17, exceto 13**)

Sessão 5 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana – **ficha 13 e 18**) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8)

Grupos de 5 meses:

Sessão 3 – Mindfulness (atividade da semana – **fichas 5-8**) + Tolerância ao mal estar (Mód 7 – fichas 1-4)

Sessão 4 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana – **ficha 4**) + Tolerância ao mal estar (Mód 7 – **fichas 5-8**)

Sessão 5 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana – **fichas 6 e 8**) + Tolerância ao mal estar (Mód 7 – **fichas 9-12**)

Sessão 6 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana – **fichas 10, 12 e 13**) + Tolerância ao mal estar (Mód 7 – **fichas 13-18**)

Sessão 7 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana – **ficha 18**) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8)

*Enfatizamos que é apenas uma sugestão. Você, profissional, pode escolher as habilidades para dar ênfase, assim como escolher alguns exercícios, e não outros, com base no grupo acompanhado. Lembramos que a estrutura do grupo segue a dinâmica: breve exercício de mindfulness > compartilhamento das experiências com a tarefa da semana > intervalo > ensino de nova habilidade.

O que é a tolerância ao mal-estar na DBT-A

A tolerância ao mal-estar é a habilidade de enfrentar momentos de dor, frustração e impulsos sem deixar que eles se transformem em algo pior. Não significa “gostar” ou “aceitar para sempre” a situação difícil, mas aprender a atravessá-la com menos sofrimento.

Modelo de fala do profissional:

“Quando falamos em tolerância ao mal-estar, não estamos dizendo que você tem que achar bom sofrer. Estamos dizendo que é possível atravessar uma situação ruim sem aumentar ainda mais o problema.”

- *Exemplo prático:* Um adolescente recebe uma notícia dura sobre sua família. A mente emocional pede para quebrar tudo, mas a tolerância ao mal-estar ensina que ele pode respirar, pedir um tempo ou usar uma habilidade, evitando punições ou perdas maiores.

Não é para resolver o problema, e sim, não piorar

Muitas vezes não temos como mudar a situação na hora. A habilidade serve para ganhar tempo e estabilidade, para que depois seja possível resolver de forma mais sábia.

Modelo de fala do profissional:

“Tolerar o mal-estar não é consertar o problema de uma vez. É segurar firme para não fazer algo que piore. É como segurar o volante na chuva até achar um lugar seguro para parar.”

- *Exemplo prático:* Um adolescente está com vontade de desistir da escola porque brigou com colegas. Se agir no impulso, pode abandonar tudo. Com tolerância, respira, se afasta, e volta a conversar no dia seguinte, sem perder seu futuro.

Por que se preocupar em tolerar sentimentos dolorosos e impulsos? (Ficha 1)

Todos temos que lidar com dor em algum momento. Fugir dela o tempo todo só aumenta os problemas. A DBT mostra que tentar evitar a dor pode gerar impulsividade, machucar a si mesmo e afastar conquistas importantes.

Modelo de fala do profissional:

“Você não precisa gostar da dor, mas precisa aprender a lidar com ela. Quem tenta fugir sempre da dor acaba correndo mais riscos: briga, se machuca ou perde chances. Quem tolera o mal-estar aprende a atravessar a onda sem se afogar.”

- *Exemplo prático:* Alguém que usa drogas para “esquecer” a tristeza pode até sentir um alívio rápido, mas depois os problemas aumentam. Já quem aprende a tolerar, sente a tristeza, mas encontra alternativas que não o colocam em risco.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 1

Por que tolerar sentimentos e impulsos dolorosos?

Porque...

1. A dor faz parte da vida e nem sempre pode ser evitada.
2. Se você não conseguir lidar com a dor, pode agir de maneira impulsiva.
3. Quando você age impulsivamente, pode acabar magoando a si mesmo, a outra pessoa ou não obter o que deseja.

Requer habilidades de mindfulness

A tolerância ao mal-estar só é possível se houver consciência do que se está sentindo. Por isso, ela se apoia no mindfulness. Sem perceber as emoções, o adolescente reage no automático, escolhendo estratégias prejudiciais para lidar com o sofrimento.

• *Exemplo de estratégias prejudiciais comuns:*

1. Usar drogas para esquecer.
2. Brigar para descarregar raiva.
3. Desistir da escola ao primeiro conflito.
4. Cortar ou machucar o corpo.
5. Isolar-se e não falar com ninguém.
6. Fazer piada de tudo para não sentir.
7. Comer em excesso ou recusar comida.
8. Fugir de regras ou quebrar objetos.
9. Negar que está sentindo ("tô de boa") quando está em crise.
10. Culpar sempre o outro sem se responsabilizar.

Modelo de fala do profissional:

"Todos nós já usamos jeitos ruins para lidar com o mal-estar. Alguns brigam, outros se fecham, outros buscam coisas que trazem alívio rápido mas que depois só pioram. Aqui vamos treinar formas que ajudam de verdade, sem estragar sua vida."

HABILIDADES DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR – PARTE 1

Na DBT-A, aprendemos que existem diferentes maneiras de atravessar momentos de dor sem piorar a situação – Ficha 2. Esse capítulo traz duas delas: **ACCEPTS (distrações saudáveis da mente sábia)** e **Autotranquilização (cuidar de si usando os sentidos)**.

MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
ALEC L. MILLER

SINOPSYS

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 2

Visão geral das habilidades de sobrevivência à crise

Habilidades para tolerar acontecimentos e emoções dolorosas quando você não pode melhorar a situação e não quer piorar as coisas.

Distraia-se com ACCEPTS (aceitações) da mente sábia

Atividades (Activities)
Contribuições (Contributing)
Comparações (Comparisons)
Emoções (Emotions)
Afastamento (Pushing away)
Pensamentos (Thoughts)
Sensações (Sensations)

Autotranquilização com os seis sentidos

Visão
Audição
Olfato
Paladar
Tato
Movimento

IMPROVE (melhore) o momento

Imaginação (Imagery)
Significado (Meaning)
Oração (Prayer)
Relaxamento (Relaxation)
Uma coisa no momento (One thing in the moment)
Férias (Vacation)
Encorajamento (Encouragement)

PRÓS E CONTRAS

TIPP

Temperatura (Temperature)
Exercício físico intenso (Intense physical exercise)
Respiração compassada (Paced breathing)
Relaxamento muscular progressivo (Progressively muscle relaxation)

Distração com ACCEPTS (Fichas 3 e 4)

Distração, aqui, não é fugir para sempre do problema, mas criar um intervalo para respirar e se recompor antes de voltar a lidar com ele. É como “colocar a cabeça para fora da água” quando se está se afogando. Esse tempo permite retomar o controle e acessar outras habilidades.

Modelo de fala do profissional:

“Às vezes, você não consegue pensar direito porque está tomado pelo mal-estar. Usar uma distração da mente sábia é como dar um tempo para respirar. Não é esquecer o problema para sempre, é só um jeito de não se afogar na emoção até conseguir usar outra habilidade.”

A sigla **ACCEPTS** ajuda a lembrar diferentes formas de distração:

- **A – Atividades:** faça algo diferente do que está te incomodando.
Exemplo: jogar bola, ler, escrever, arrumar o espaço.
- **C – Contribuir:** faça algo bom para alguém.
Exemplo: ajudar um colega com uma tarefa ou arrumar a sala do grupo.
- **C – Comparar:** lembrar de momentos em que já superou dificuldades.
Exemplo: “Eu já aguentei ficar aqui até hoje, então posso aguentar mais um pouco.”
- **E – Emoções diferentes:** crie novas emoções para mudar seu estado.
Exemplo: ouvir música animada ou assistir a algo engraçado quando está triste.
- **P – Empurrar de lado:** se afastar temporariamente do problema com atenção plena.
Exemplo: se concentrar em um exercício de respiração até a raiva passar.
- **T – Pensamentos diferentes:** ocupar a mente com outra coisa.
Exemplo: tentar lembrar nomes de times de futebol ou de músicas favoritas.
- **S – Sensações:** intensificar outras sensações físicas.
Exemplo: abraçar um travesseiro forte, fazer exercício físico, segurar gelo na mão.

Exemplo linear: Um adolescente fica com muita raiva porque não foi escolhido para jogar bola. Se fosse agir no impulso, poderia brigar. Mas lembra do ACCEPTS e escolhe ouvir música animada (emoção diferente) e depois ajudar um colega (contribuir). A raiva passa, e ele evita confusão.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 3

**Habilidades de sobrevivência à crise:
distraia-se com *ACCEPTS* da mente sábia**

Atividades (Activities)	Faça alguma coisa. Ligue, envie um e-mail, uma mensagem de texto ou visite um amigo. Assista a um filme ou programa de TV que goste. Toque algum instrumento ou cante. Jogue videogame, desenhe ou cozinhe. Escreva em seu diário. Limpe seu quarto. Caminhe ou exercite-se. Leia um livro. Ouça música, navegue na internet, baixe músicas ou aplicativos. Jogue um jogo sozinho ou com outros.
Contribuições (Contributing)	Contribua com (faça algo de bom para) alguém. Ajude um amigo ou irmão com a lição de casa. Faça algo legal para outra pessoa. Doe coisas que você não quer. Surpreenda alguém com um abraço, uma observação ou favor. Voluntarie-se.
Comparações (Comparisons)	Compare-se com os menos afortunados. Compare como você está se sentindo hoje com um momento em que esteve pior. Pense em outras pessoas que estão lidando tão bem quanto ou nem tão bem com a situação quanto você.
Emoções (Emotions)	Crie emoções diferentes. Assista a um programa de TV engraçado ou filme emocionante. Ouça uma música relaxante ou empolgante. Mexa-se quando estiver triste. Vá a uma loja e leia quadrinhos humorísticos ou livros de piadas.
Afastamento (Pushing away)	Afaste a situação dolorosa de sua mente temporariamente. Abandone a situação mentalmente, afastando sua atenção e pensamentos. Construa um muro imaginário entre você e a situação. Coloque a dor em uma caixa e isole em uma prateleira por um tempo.
Pensamentos (Thoughts)	Substitua seus pensamentos. Leia. Resolva palavras-cruzadas ou sudokus. Conte números, cores em um pôster, azulejos na parede ou qualquer outra coisa. Repita as palavras de uma música que esteja na sua cabeça.
Sensações (Sensations)	Intensifique outras sensações. Segure ou mastigue gelo. Ouça música alta. Tome um banho quente ou frio. Aperfe uma bolinha antiestresse. Faça abdominais e flexões. Brinque com seu bichinho de estimação.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 4

Exercício prático: distraia-se com *ACCEPTS* da mente sábia

Data: __/__/__

Anote pelo menos duas habilidades para praticar durante a semana quando ficar chateado (atividade: tocar violão; contribuição: fazer cookies para o vizinho).



Distraia-se com *ACCEPTS*

Atividades _____

Contribuições _____

Comparações _____

Emoções _____

Afastamento _____

Pensamentos _____

Sensações _____

(continuação)

Descreva brevemente as situações estressantes que vivenciou e as habilidades específicas que usou: _____

O uso das habilidades o ajudou a (1) lidar com sentimentos e impulsos desconfortáveis ou (2) evitar algum tipo de desafio?

Circule: Sim ou Não.

(Obs.: se ele o ajudou a não fazer algo que pioraria a situação, funcionou!)

Se SIM, descreva como ajudou: _____

Se NÃO, descreva por que você acha que não ajudou: _____

Se não praticou a habilidade, explique por quê: _____

Autotranquilização (Fichas 5 e 6)

Autotranquilização é a habilidade de usar os **seis sentidos** (visão, audição, olfato, tato, paladar e imaginação) para acalmar o corpo e a mente. É uma forma de autocuidado, que mostra ao adolescente que ele pode ser seu próprio recurso de conforto.

Modelo de fala do profissional:

“Quando a gente é criança, espera que os outros nos acalmem: os pais, os professores. Mas, na DBT, aprendemos que você também pode se acalmar sozinho. É como ter um kit de primeiros socorros dentro de você. Quanto mais você pratica, mais rápido consegue voltar ao equilíbrio.”

Assista o vídeo com os adolescentes:

Exemplos de autotranquilização:

- **Visão:** olhar fotos de um lugar tranquilo ou observar atentamente algo bonito ao redor.
- **Audição:** ouvir uma música relaxante ou sons da natureza.
- **Olfato:** sentir um cheiro agradável, como perfume, sabonete ou café.
- **Paladar:** saborear algo devagar, prestando atenção ao gosto.
- **Tato:** segurar um objeto macio, tomar banho quente ou enrolar-se em um cobertor.
- **Imaginação:** fechar os olhos e imaginar estar em um lugar seguro, como uma praia ou campo.

Exemplo linear: Um adolescente recebe uma notícia ruim sobre a família e sente vontade de desistir de tudo. Em vez de agir no impulso, lembra da habilidade. Pede para ouvir uma música calma (audição), segura uma bolinha antistress (tato) e respira. Aos poucos, a intensidade da tristeza diminui e ele consegue passar pelo momento sem se machucar.

MANUAL de
HABILIDADES
para
DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
ALEC L. RELLER

SINOPSYS

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 5

Habilidades de sobrevivência à crise:
autotranquilização com os seis sentidos

	VISÃO AUDIÇÃO OLFATO	PALADAR TATO MOVIMENTO
Visão	Visite o seu lugar favorito e aprecie todas as atrações. Folheie um álbum de fotos. Aproveite a um pôster ou imagem. Observe as cores do pôr do sol ou pessoas caminhando.	
Audição	Ouça sua música favorita milhares de vezes. Preste atenção aos sons da natureza (passaros, chuva, vento, tráfego). Toque um instrumento ou canto. Ouça música clássica.	
Olfato	Coloque sua roupa favorita. Passe água pós-barba no hidratante perfumado. Faça chás ou doces. Sinta o cheiro do café fresco. Vá ao parque e cheire algumas flores.	
Paladar	Coma algumas de suas comidas favoritas. Beba a sua bebida não alcoólica preferida. Tome o seu sabor favorito de sorvete. Deguste o alimento. Aproveite cada pedaço ou gota em vez de se empanturrar!	
Tato	Tome um longo banho. Bata com seu bichinho de estimação. Receba uma massagem. Preencha o seu copo. Abraço no pé de um abraço. Coloque um pano fino em sua cabeça. Vista suas roupas mais confortáveis.	
Movimento	Se acurte-se com suavidade. Espregueixe-se. Saia para correr. Faça yoga. Dance!	

Autotranquelize-se

MANUAL de
HABILIDADES
para
DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
ALEC L. RELLER

SINOPSYS

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 6

Exercício prático: autotranquilização
com os seis sentidos

Data: ____/____/____

Escreva pelo menos duas habilidades autotranquilizantes para praticar durante a semana quando estiver chateado.

Autotranquelize-se

Autotranquelize-se com os seis sentidos:

Visão _____

Audição _____

Olfato _____

Paladar _____

Tato _____

Movimento _____

continuar

MANUAL de
HABILIDADES
para
DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
ALEC L. RELLER

SINOPSYS

continuação

Descreva brevemente as situações estressantes que vivenciou e as habilidades específicas que usou:

1. _____

2. _____

O uso das habilidades o ajudou a (1) lidar com sentimentos e impulsos desconfortáveis e/ou a (2) evitar algum tipo de conflito?

Circule: Sim ou Não.

Se SIM, descreva como ajudou: _____

Se NÃO, descreva por que você acha que não ajudou: _____

Se não praticou a habilidade, explique por quê: _____

HABILIDADES DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR – PARTE 2

Depois de aprender distrações saudáveis (ACCEPTS) e formas de autocuidar-se (Autotranquilização), os adolescentes são convidados a treinar outras estratégias que ajudam a **atravessar crises sem se prejudicar**. Essas habilidades são como ferramentas que cada jovem pode experimentar até descobrir quais funcionam melhor para ele.

IMPROVE o Momento (Fichas 7 e 8)

IMPROVE é uma sigla que traz diferentes formas de tornar o momento mais suportável, sem negar a dor. É como encontrar pequenas saídas quando parece que não há solução imediata.

Modelo de fala do profissional:

“Quando a gente não pode mudar o problema agora, podemos melhorar o jeito de atravessar esse momento. Isso não apaga a dor, mas torna ela menos insuportável.”

- **I – Imaginação:** visualizar uma cena reconfortante.
Exemplo: imaginar estar em uma praia tranquila quando se sente preso em raiva.
- **M – Dar sentido (Meaning):** dar significado ao sofrimento.
Exemplo: pensar: “passar por essa situação pode me deixar mais forte para o futuro.”
- **P – Oração (Prayer):** entregar-se a algo maior ou usar meditação.
Exemplo: alguns podem orar, outros podem apenas fechar os olhos e se conectar à respiração.
- **R – Relaxamento:** relaxar o corpo, soltar a tensão dos ombros, respirar fundo.
- **O – Uma coisa no momento (One thing):** focar apenas no presente.
Exemplo: prestar atenção ao sabor de um alimento, ao som de uma música.
- **V – Encorajamento:** falar consigo mesmo de forma positiva.
Exemplo: “Já enfrentei coisas difíceis antes, eu consigo mais essa.”
- **E – Distração breve (Vacation):** tirar um tempo curto.
Exemplo: pedir para sair da roda de discussão por alguns minutos e voltar depois.

[illegible]

(continuação)

O uso das habilidades o ajudou a (1) lidar com sentimentos e impulsos desconfortáveis e/ou a (2) evitar algum tipo de conflito?
Circule: SIM ou NÃO.

Se SIM, descreva como ajudou: _____

Se NÃO, descreva por que você acha que não ajudou: _____

Se não praticou a habilidade, explique por que: _____

Prós e Contras (Fichas 9 e 10)

Essa habilidade é como colocar numa balança o que se ganha e o que se perde ao agir de uma forma. Ajuda a sair do automático e pensar antes de escolher.

Modelo de fala do profissional:

"Quando estiver prestes a agir no impulso, pare e se pergunte: o que ganho e o que perco se fizer isso? E se não fizer? Essa conta ajuda a decidir com mais clareza."

- Fazer uma lista: *se eu fizer X, vou ter...* (ganhos e riscos).
- Considerar perigos: *se eu fizer, pode dar errado de quais maneiras?*
- Avaliar tempo: esse ganho é só imediato ou dura no longo prazo?
- Identificar padrões: *eu sempre ajo assim nessa situação? O que isso me traz?*
- Pensar em futuro: *o que me aproxima mais da vida que quero ter daqui a meses ou anos?*

Exemplo linear: Um adolescente sente vontade de se vingar porque foi provocado.

- Prós imediatos: descarregar a raiva, sentir-se forte.
- Contras imediatos: punição da equipe, perder privilégios.
- Prós a longo prazo de não reagir: manter benefícios, mostrar controle.
- Contras a longo prazo de reagir: reforçar a imagem de briguento, atrasar saída.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 9

Habilidades de sobrevivência à crise: prós e contras



Anote uma crise (situação perturbadora) em que você teve muita dificuldade em tolerar o mal-estar e evitar comportamentos destrutivos e agir por impulso.

A crise que enfrentei: _____

Ela me levou a: _____

- Um impulso pode amplificar uma crise quando é intenso, e agir impulsivamente piora as coisas a longo prazo.
- Faça uma lista dos prós e contras de agir impulsivamente quando estiver em crise. Entre eles, pode estar aderir a comportamentos viciantes ou prejudiciais, ou desistir, relevar ou evitar o que é necessário para construir uma vida que você quer viver.
- Faça outra lista dos prós e contras, mas, desta vez, sobre resistir aos impulsos da crise — ou seja, tolerar habilidosamente o sofrimento e não ceder ao impulso.

(continua)

(continuação)

	PRÓS	CONTRAS
Ceder ao impulso da crise	Prós de agir sob impulso:	Contras de agir sob impulso:
Resistir ao impulso da crise	Prós de resistir ao impulso:	Contras de resistir ao impulso:

- Considere os prós e os contras de curto e longo prazo.
- Antes que um impulso avassalador tome espaço, escreva os prós e contras de agir em função dele e leve-os com você.
- Quando um desejo avassalador tomar espaço, revise os prós e contras de agir em função dele e imagine as consequências positivas de resistir; reflita também se de casos passados sobre as consequências negativas de ceder aos impulsos da crise.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 10

Exercício prático: prós e contras

Data: ____/____/____

Anote uma crise (situação perturbadora) em que teve muita dificuldade em tolerar o mal-estar e evitar comportamentos destrutivos e agir por impulso.

A crise que enfrentei:

Ela me levou a:

	PRÓS	CONTRAS
Ceder ao impulso da crise	Prós de agir sob impulso:	Contras de agir sob impulso:
Resistir ao impulso da crise	Prós de resistir ao impulso:	Contras de resistir ao impulso:

1. Considere os prós e os contras de curto e longo prazo.
2. Antes que um impulso avassalador tome espaço, escreva os prós e contras de agir em função dele e leve-os com você.
3. Quando um desejo avassalador tomar espaço, revise os prós e contras de agir em função dele e imagine as consequências positivas de resistir, refita (lembre-se de situações passadas) sobre as consequências negativas de ceder aos impulsos da crise.

TIPP (Fichas 11 e 12)

O TIPP é usado quando o adolescente está tão agitado que não consegue nem pensar em outra habilidade. Ele atua **mudando a química do corpo**, acalmando a mente para depois decidir.

Modelo de fala do profissional:

"TIPP é para momentos de crise em que a cabeça não para e o corpo está em chamas. Essas estratégias mexem direto no corpo, ajudando você a se acalmar rápido."

Veja o vídeo com os adolescentes:

- **T – Temperatura:** abaixe a temperatura do rosto lavando com água fria.
- **I – Exercício intenso (Intense exercise):** corra no pátio, pule corda, faça polichinelô.
- **P – Respiração (Paced breathing):** inspire devagar e expire ainda mais devagar.
- **P – Relaxamento progressivo (Progressive relaxation):** contrair e relaxar músculos por partes.

Exemplo linear: Um adolescente recebe uma bronca e sente vontade de quebrar algo. A equipe orienta: "lava o rosto, respira e dá umas voltas no pátio". O corpo desacelera e ele consegue voltar à mente sábia.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 11

Habilidades de sobrevivência à crise:
TIPP para manejo de emoções extremas

Quando a excitação emocional é muito alta.

- Você está totalmente imerso na mente emocional.
- Seu cérebro não está processando as informações.
- Você está emocionalmente sobrecarregado.

Use as habilidades TIPP para alterar a química do seu corpo e rapidamente emergir da mente emocional.

Temperatura

- **Diminua a temperatura do seu rosto usando água fria para se acalmar rapidamente.** Prendendo a respiração, mergulhe o rosto em uma bacia de água fria, com a água acima de 10°C. Ou coloque uma bolsa térmica ou saco plástico com água gelada nos olhos e bochechas, ou jogue água fria no rosto usando as mãos. Mantenha por 30 segundos.

Cuidado: água gelada diminui a sua frequência cardíaca rapidamente. O exercício intenso aumenta a frequência cardíaca. Se você sofre de algum problema cardíaco ou outra condição que demande cuidado, tem a frequência cardíaca reduzida devido a medicamentos, toma um betabloqueador ou tem um distúrbio alimentar, consulte seu médico antes de usar essas habilidades. Evite água gelada se for alérgico ao frio.



Exercício físico intenso

- **Acalme seu corpo quando estiver acelerado pela emoção.** Faça exercícios aeróbicos intensos, mesmo que por pouco tempo (de 10 a 15 minutos). Gaste a energia armazenada no seu corpo correndo, andando rápido, pulando corda, fazendo polichinelô, jogando basquete, levantando alças ou dançando, mas não exagere.

continuação

Respiração compassada

- **Diminua o ritmo da sua respiração** (para cerca de 5 a 7 inspirações e expirações por minuto). Respire profundamente, sentindo o seu abdômen. Expire mais devagar do que inspira (cerca de 4 segundos de inspiração e 6 segundos de expiração). Faça isso por 1 ou 2 minutos para diminuir a sua excitação.

Relaxamento muscular progressivo

- **Contrala e relaxe cada grupo muscular**, da cabeça aos pés, um grupo de cada vez. Contraia (cinco segundos) e solte, relaxe cada músculo completamente. Preste atenção à tensão. Preste atenção à diferença entre contrair e relaxar.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 12

Exercício prático: habilidades TIPP

Data: ____/____/____

Escreva uma habilidade TIPP para praticar durante a semana quando a excitação emocional estiver muito alta.

Classifique a excitação emocional antes de usar a habilidade (1-100): ____

Altere a química corporal com as habilidades TIPP:

Temperatura

Altere a temperatura do corpo prendendo a respiração e mergulhando o rosto em uma bacia de água fria. Jogue água fria no rosto ou coloque uma bolsa térmica com água gelada nos olhos ou na testa. Mantenha por pelo menos 30 segundos. Funciona melhor se você estiver com o corpo inclinado para frente.

Exercício físico intenso

Corra sem sair do lugar, faça um circuito de alta intensidade, pule, dance (de 10 a 15 minutos). Não exagere.

Respiração compassada

Respire devagar: inspire por cerca de 4 segundos e expire por 5 a 8 segundos. Faça isso durante cerca de 1 a 2 minutos para diminuir a sua excitação.

Relaxamento muscular progressivo

Contrala e relaxe cada grupo muscular, da cabeça aos pés, um grupo de cada vez.

Classifique a excitação emocional após usar a habilidade (1-100): ____



Kit de Sobrevivência (Ficha 13)

O kit de sobrevivência é uma lista personalizada com habilidades que funcionam melhor para cada adolescente em momentos de crise. É como uma caixa de ferramentas emocional.

Modelo de fala do profissional:

"Cada um de vocês vai montar sua própria lista, como um kit de primeiros socorros. Quando sentir que vai perder o controle, em vez de ir no impulso, pode usar seu kit. É o que vai ajudar a atravessar o mal-estar sem piorar."

Exemplo de itens em kits reais: ouvir música preferida, lembrar de frases motivadoras, tomar banho, segurar gelo, escrever num caderno, pedir para sair da roda e respirar.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 13

Monte seu kit de sobrevivência à crise para usar em casa, na escola ou no trabalho

Liste, a seguir, 10 "ferramentas" que devem estar no seu kit de sobrevivência a crises domésticas. Escolha entre as suas habilidades de se distrair com os *ACCEPTS* da mente sábia, de *IMPROVE* e *TIPP*. Pegue uma caixa de sapatos, uma bolsa resistente ou uma cesta e coloque os itens importantes dentro, como, por exemplo: seu iPod, uma bola de estresse, seu perfume ou loção pós-barba favorita, uma foto do seu lugar predileto, um livro, uma revista de palavras cruzadas, saquinhos de chá de ervas, um doce, CD ou DVD de relaxamento.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Monte uma versão menor do kit de sobrevivência à crise para levar com você (na escola ou trabalho) que caiba em um estojo ou bolsa de mão. Considere itens que podem ser usados em sua mesa, como, por exemplo, elásticos coloridos para eliciar, papel e lápis para desenhar, um pacote de massinha, uma bolinha anti-estresse, massa boba; uma lista de estímulos visuais para buscar em sua sala ou escritório que possam distraí-lo ou acalmá-lo, salgadinhos para se acalmar, uma lista de amigos, professores, conselheiros ou colegas com quem possa conversar no intervalo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ACEITAÇÃO DA REALIDADE

Aceitação radical (Ficha 14)

Na DBT, chamamos de *aceitação radical* a habilidade de aceitar, por inteiro, aquilo que não pode ser mudado no momento. A vida nos apresenta situações dolorosas — uma perda, uma regra da unidade, um conflito — e quanto mais lutamos contra a realidade, mais sofrimento criamos. Aceitar é o primeiro passo para mudar.

Modelo de fala do profissional:

"Você não precisa gostar da situação para aceitá-la. Aceitar é reconhecer: 'isso está acontecendo'. É como se a dor fosse uma pedra no caminho. Você pode gastar energia chutando e se machucando, ou aceitar que ela está lá e pensar em como contornar."

- Exemplo prático:* Um adolescente descobre que não poderá receber visita naquele final de semana. Lutar contra isso, xingar e se revoltar, só piora o sofrimento. A aceitação radical permite lidar com a frustração sem destruir coisas ou se punir.

MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
•
ALEC L. MILLER

SINOPSYS
EDITORA

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 14

**Aceitando a realidade:
escolhas que podemos fazer**

Cinco maneiras de reagir quando um problema sério acontece:
1. descobrir uma maneira de como resolver o problema;
2. mudar a forma como você se sente em relação ao problema;
3. aceitar o problema;
4. ficar incomformado (não usar as habilidades);
5. piorar as coisas (agir impulsivamente).
Quando você não puder resolver o problema ou mudar a forma como se sente,
tente a aceitação como uma maneira de reduzir o seu sofrimento.

Por que se preocupar em aceitar a realidade?

- Rejeitar a realidade não muda a realidade.
- Mudar a realidade requer primeiro aceitar a realidade.
- Rejeitar a realidade transforma a dor em sofrimento.
- Recusar-se a aceitar a realidade pode prendê-lo a infelicidade, raiva, vergonha, tristeza, amargura ou a outras emoções dolorosas.

Aceitação radical

- Aceitação radical: é a habilidade de aceitar as coisas que você não pode mudar.
- Radical: aceitação total na mente, no coração e no corpo.
- Aceitação: ver a realidade como ela é, mesmo que você não goste.
- Aceitação pode significar reconhecer, tolerar, suportar, não desistir ou ceder.
- É quando você para de lutar contra a realidade, para de fazer birra e abre mão da amargura. É o oposto de "Por que eu?". É aceitar que "as coisas são como são".
- Vale a pena viver, mesmo com os acontecimentos dolorosos.

MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
•
ALEC L. MILLER

SINOPSYS
EDITORA

(continuação)

Liste algo importante que você precisa aceitar agora: _____

Liste algo menos importante que você precisa aceitar esta semana: _____

Redirecione sua mente (Ficha 15)

Aceitar é uma escolha que precisa ser repetida muitas vezes. Não significa aprovar ou dizer que é "justo", mas ver a realidade como ela é, aos poucos. Muitas vezes, a mente volta para a revolta. Redirecionar significa trazer a mente de volta à aceitação, sempre que ela se perde.

Modelo de fala do profissional:

"Quando a sua cabeça começar a dizer: 'isso não é justo', você pode redirecionar: 'pode não ser justo, mas é o que tenho agora. Vou pensar no que posso fazer com isso'."

- Exemplo prático:* Um adolescente que sente vontade de sair da medida mais cedo pode passar dias revoltado. Redirecionar a mente é lembrar: "Ainda não acabou, mas posso usar esse tempo para aprender algo que vai me ajudar depois."

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 15

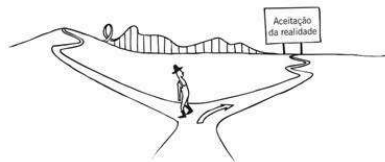
Aceitando a realidade: mudando a sua mente

- Aceitação é uma escolha. É como chegar a uma "bifurcação na estrada". Você escolhe entre aceitar e rejeitar a "estrada da realidade".
- Primeiro, perceba que rejeitou a realidade (raiva, amargura, "Por que eu?").
- Segundo, comprometa-se consigo mesmo a aceitar a realidade.
- Pode ser que você precise redirecionar a sua mente à aceitação várias vezes.

Fatores que interferem na aceitação

- Crenças podem atrapalhar: você pensa que, se aceitar sua situação dolorosa, estará sendo fraco e simplesmente desistirá (ou não aguentará), aprovando a realidade ou aceitará uma vida dolorosa.
- Emoções podem atrapalhar: raiva intensa contra pessoa ou grupo que causou o evento doloroso, tristeza insuportável, culpa pelo próprio comportamento, vergonha em relação a algo sobre você, raiva pela injustiça do mundo.

LEMBRE-SE: ACEITAÇÃO NÃO SIGNIFICA APROVAÇÃO!



Adaptado de DBT Skills Training Manual and Worksheets, segunda edição. Direitos autorais de 2013 de Marsha M. Linehan. Adaptado com permissão.

© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2022
Manual de habilidades em DBT para adolescentes.
Jill H. Rathus e Alec L. Miller

Boa disposição x má disposição (Ficha 16)

Boa disposição é quando a pessoa se abre para aprender, ouvir e tentar. Má disposição é quando entra em resistência, se recusa a aceitar ou finge colaborar. A diferença não está só no comportamento, mas na postura interna.

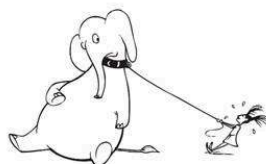
Modelo de fala do profissional:

"Boa disposição é como entrar numa partida para jogar de verdade. Má disposição é entrar em campo de braços cruzados, esperando dar errado. A escolha muda completamente o que você tira da experiência."

- *Exemplo prático:* Dois adolescentes vão para o grupo. Um diz: "não gosto, mas vou tentar participar". Outro diz: "isso não serve pra nada". O primeiro aprende algo, o segundo só reforça sua resistência.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 16

Boa disposição



MÁ DISPOSIÇÃO É...

- Recusar-se a tolerar uma situação ou a desistir.
- Tentar mudar uma situação que não pode ser mudada ou recusar-se a mudar algo que deve ser mudado.
- É negar o que não pode ser negado — "Não... Não... Não...".
- É o oposto de "fazer o que funciona".

SUBSTITUA A MÁ DISPOSIÇÃO PELA BOA DISPOSIÇÃO.

BOA DISPOSIÇÃO É...

- Aceitar o mundo como é e interagir com ele.
- Fazer exatamente o que é necessário — nem mais, nem menos. Ser efetivo.
- Ouvir atentamente a sua mente sábia e decidir o que fazer.
- Quando a má disposição aparecer, questione: "O que deve ser feito?".

Como saber a diferença entre estar **com má disposição** e estar **com boa disposição**? Entre os sinais de que você está em má disposição estão pensamentos extremos como "De jeito nenhum!" e musculatura tensionada.

(continuação)

Descreva uma situação em que você percebeu sua boa disposição
e uma em que você percebeu sua má disposição a seguir:

Quando você teve má disposição? _____

De que maneira você agiu com má disposição (pensamentos, sentimentos, sensações corporais)? _____

O que aconteceu? _____

Quando você agiu com boa disposição? _____

De que maneira você agiu com boa disposição (pensamentos, sentimentos, sensações corporais)? _____

O que aconteceu? _____

Formas de praticar (Fichas 17 e 18)

Aceitação radical se treina em pequenas situações do dia a dia. Cada prática é como fortalecer um músculo: quanto mais se repete, mais acessível fica na hora da crise.

Algumas formas de praticar:

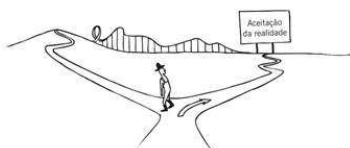
- Respirar fundo e repetir para si mesmo: "é o que está acontecendo agora, mesmo que eu não goste".
- Lembrar que revolta só aumenta a dor.
- Aceitar pequenos incômodos, como esperar na fila, como treino para aceitar situações maiores.
- Buscar um sentido para a experiência: "o que posso aprender com isso?".

Exemplo linear: Um adolescente sente raiva porque perdeu uma partida. Se pratica aceitação, consegue dizer: "ok, perdi hoje, mas posso treinar mais". Isso é diferente de explodir, brigar ou desistir de jogar.

FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 17

Formas de praticar a aceitação da realidade

1. Aceitar a realidade como ela é, às vezes, requer um ato de escolha.
2. Respire fundo para estar no momento e ajudar a desenvolver uma mentalidade de aceitação.
3. Aceite a realidade à sua frente, ainda que com um sorriso forçado.
4. Ensaie em sua mente o que faria se realmente aceitasse a realidade como ela é.
5. Pratique estar com boa disposição.
6. Lembre-se de voltar a sua mente para aceitar a estrada da realidade.



FICHA DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR 18

Exercício prático: aceitando a realidade

Data: ____/____/____

Descreva uma situação durante a semana em que você se sentiu mal e não havia como mudar a situação imediatamente:

Classifique seu mal-estar de 1 a 10 (sendo 10 o pior possível): _____

Se você não conseguiu resolver o problema imediatamente ou mudar a forma como se sentiu, o que decidiu fazer (circule uma das três possibilidades restantes a seguir)?

- 1- Resolver o problema;
- 2- Mudar a forma como se sente em relação ao problema;
- 3- Aceitar a situação;
- 4- Ficar frustrado (recusar-se a aceitar a situação);
- 5- Piorar a situação.

Se você tentou aceitar radicalmente a situação, o que exatamente fez ou disse para si mesmo? _____

Você percebeu que precisou "redirecionar a sua mente" para a aceitação radical? Se sim, como? _____

Se você optou por ficar frustrado ou piorar as coisas, o que fez? _____

Classifique o seu mal-estar depois de ter decidido voltar a sua mente à aceitação (de 0 a 10, sendo 10 o pior possível): _____

Bibliografia

Bibliografia Básica:

TEDESCO, Cristiane Gandra. Autorregulação emocional para adolescentes: proposta de intervenção psicoeducativa baseada na terapia comportamental dialética. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023.

ALANO, Diego. Treinamento de Habilidades em Tolerância ao Mal Estar. <https://comportese.com/2016/10/27/treinamento-de-habilidades-em-tolerancia-ao-mal-estar/>

SANTOS, Matheus. Tolerância ao Sofrimento: Técnicas da DBT para Enfrentar Situações Difíceis. <https://www.icc.clinic/tolerancia-ao-sofrimento-tecnicas-da-dbt-para-enfrentar-situacoes-difices#:~:text=O%20Que%20%C3%A9%20a%20Toler%C3%A2ncia%20ao%20Sofrimento%20na%20DBT%3F,de%20maneira%20impulsiva%20ou%20autodestrutiva>

Vídeos:

Bibliografia Complementar:

RATHUS, Jill H.; MILLER, Alec L. *Terapia Comportamental Dialética para Adolescentes*. Porto Alegre: Artmed, 2015. Capítulo 7.

Vídeo-aula:

Módulo 8 - TRILHANDO O CAMINHO DO MEIO

Site: [IASES EAD](#)

Curso: Regulação Emocional Aplicada ao Sistema Socioeducativo

Livro: Módulo 8 - TRILHANDO O CAMINHO DO MEIO

Impresso por: Whandergleudson Douglas Barbosa

Data: Friday, 24 Oct 2025, 11:24

Índice

Apresentação

GLOSSÁRIO

1 - Habilidades para Trilhar o Caminho do Meio

2 - Dilemas Dialéticos entre Família e Adolescente

3 - Validação

4 - Mudança de comportamento

Bibliografia

SOBRE O MODULO 8

Objetivo Geral: Desenvolver habilidades de equilíbrio comportamental e pensamento dialético com foco em flexibilidade e respeito mútuo.

Habilidades e Competências a serem alcançadas:

- Explicar e aplicar o conceito de dialética em conflitos cotidianos.
- Conduzir dinâmicas que promovam pensamento flexível.
- Mediar conflitos entre adolescentes com postura dialética.
- Estimular respeito às regras e à diversidade de opiniões.
- Ajudar adolescentes a entender que podem mudar sem negar sua história.

GLOSSÁRIO

Dialética

maneira de pensar que integra opostos; reconhecer que duas coisas aparentemente contrárias podem ser verdadeiras ao mesmo tempo.

Pensamento extremo

visão rígida do tipo “tudo ou nada”, “sempre ou nunca”, comum em momentos de emoção intensa.

Caminho do meio

posição de equilíbrio entre os extremos; não é ficar em cima do muro, mas buscar soluções que reconheçam mais de um ponto de vista.

Validação

reconhecer que a experiência do outro faz sentido dentro do contexto, mesmo sem concordar com ela.

invalidação

desconsiderar ou minimizar sentimentos e pensamentos, muitas vezes de forma não intencional, o que aumenta a tensão.

Dilemas dialéticos familiares:

conflitos em que pais e adolescentes ficam em polos opostos, como rigidez x permissividade, forçar independência x estimular dependência.

Pensamentos equivocados (“deveria”)

crenças rígidas sobre como as pessoas deveriam agir, que dificultam a aceitação da realidade como ela é.

Modelagem

ensinar pelo exemplo; quando pais, profissionais ou colegas demonstram uma forma adequada de agir que o adolescente pode imitar.

Reforço positivo

aumentar a probabilidade de um comportamento desejado se repetir ao oferecer algo agradável (ex.: elogio, gesto de reconhecimento).

Autorreforço

capacidade de reconhecer e valorizar os próprios progressos, fortalecendo a motivação interna.

HABILIDADES PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO

*Cronograma sugerido:

Grupos de 3 meses:

Sessão 5 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana – **ficha 13 e 18**) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8)

Sessão 6 – Trilhando o caminho do meio (atividade da semana) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8)

Sessão 7 – Trilhando o caminho do meio (atividade da semana) + Regulação Emocional (Mód 9)

Grupos de 5 meses:

Sessão 7 – Tolerância ao mal estar (atividade da semana – **ficha 18**) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8 – fichas 1-7)

Sessão 8 – Trilhando o caminho do meio (atividade da semana – **ficha 7**) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8 – **fichas 8-11**)

Sessão 9 – Trilhando o caminho do meio (atividade da semana – **ficha 11**) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8 – **fichas 12-14**)

Sessão 10 – Trilhando o caminho do meio (atividade da semana – **ficha 14**) + Trilhando o caminho do meio (Mód 8 – **fichas 15-16**)

Sessão 11 – Trilhando o caminho do meio (atividade da semana – **ficha 16**) + Regulação Emocional (Mód 9)

*Enfatizamos que é apenas uma sugestão. Você, profissional, pode escolher as habilidades para dar ênfase, assim como escolher alguns exercícios, e não outros, com base no grupo acompanhado. Lembramos que a estrutura do grupo segue a dinâmica: breve exercício de mindfulness > compartilhamento das experiências com a tarefa da semana > intervalo > ensino de nova habilidade.

Este módulo foca as interações difíceis entre adolescentes e familiares — e também outras relações que influenciam o jovem (equipe, escola, pares). “Trilhar o caminho do meio” é sair dos extremos (“tudo ou nada”, “meu jeito ou nada”) e aprender a integrar opostos. Na DBT, fazemos isso com três pilares: dialética (duas verdades podem coexistir), validação (reconhecer sentido na experiência do outro) e mudança (buscar ações mais hábeis).

Fala-modelo (abertura do módulo):

“Aqui nós vamos treinar a pensar e agir fora dos extremos. Em vez de ‘ou eu ganho ou sou um fracasso’, vamos aprender o ‘e também’: ‘eu perdi e também posso melhorar’. A ponte entre aceitação e mudança se chama dialética.”

Dialética – Ficha 1

Ø **Sempre há mais de uma maneira de ver uma situação e de resolver um problema.** Conflitos travam quando acreditamos que só existe um caminho. A dialética abre espaço para alternativas: mais de uma leitura pode ter partes verdadeiras, e mais de uma solução pode funcionar em momentos diferentes.

Ø **Não há verdade absoluta.** O que chamamos de “verdade” muda com o tempo. (Ex.: por séculos se achou que a Terra era o centro do universo; depois aprendemos que não). Isso mostra que nossas certezas podem evoluir — inclusive nas relações familiares.

Ø **Cada pessoa é única;** pessoas diferentes têm pontos de vista diferentes.

Se todos fossem iguais, seríamos robôs repetindo o mesmo script. Diferentes histórias de vida produzem percepções distintas.

Ø **Mudança é a única constante.** Rotinas, regras, humor, vínculos... tudo muda. Resistir ao movimento natural da vida costuma aumentar sofrimento; acompanhar a mudança ajuda a escolher respostas mais hábeis.

Ø **Duas coisas aparentemente opostas podem ser verdadeiras.** Ex.: “Você está fazendo o melhor que pode e também pode aprender novas habilidades.” Esse “e também” é o coração da DBT: aceitação + mudança.

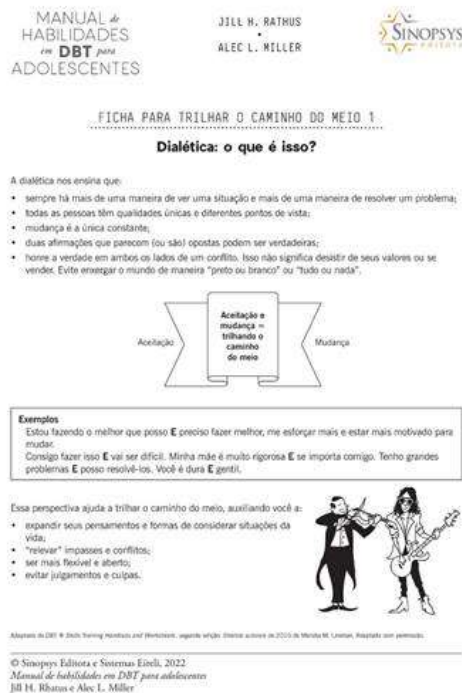
Ø **Respeite a verdade presente em ambos os lados do conflito.** Você não precisa concordar para reconhecer um pedaço de verdade no outro. Validar não é ceder; é entender antes de propor mudança — isso reduz resistência e abre diálogo.

Fala-modelo (checar pensamento rígido):

“Será que estou preso no ‘ou... ou...’? Onde cabe um ‘e também’ aqui?”

“Que parte de verdade pode existir na visão do outro, mesmo que eu discorde do resto?”

“O que mudou desde a última vez que falei sobre isso?”



Como pensar e agir dialeticamente? – Ficha 2

1) Troque "ou... ou..." por "tanto... quanto / e também". Substituir a lógica de exclusão por inclusão diminui brigas e amplia opções. O "e também" não relativiza tudo; ele inclui dois pedaços de verdade para construir síntese mais útil.

Fala-modelo: “Como ficaria essa frase se eu trocasse o ‘ou’ por ‘e também’?”

Exemplo — Adolescente

- Pensamento rígido: “Ou eu tenho que ficar calado, ou vou estourar e brigar.”
- Caminho do meio: “Eu estou com raiva e também posso pedir para sair um pouco antes que vire briga.”

Exemplo — Responsável

- Pensamento rígido: “Ou eu imponho regras duras, ou ele vai fazer tudo do jeito dele.”
- Caminho do meio: “Eu quero manter as regras e também posso escutar o que ele sente sobre elas.”

2) *Examine todos os lados de uma situação (mapear perspectivas).* Listar o que cada parte quer/teme reduz mal-entendidos. Perguntas abertas (“o que você precisa?”) desarmam defesas e revelam interesses reais.

Fala-modelo: “O que eu estou vendo? O que o outro está vendo? O que falta no meu mapa?”

Exemplo — Adolescente: antes de rebater, pergunta: “o que você quis dizer quando falou daquele jeito?”

Exemplo — Responsável: “Como você entendeu minha regra? O que ficou confuso pra você?”

3) *Lembre: ninguém tem a verdade absoluta.* Tratar opiniões como hipóteses (não como decretos) melhora o clima. Ensine a frase “posso estar errado(a)”: ela abre portas.

Fala-modelo: “Essa é a minha leitura — e posso não estar vendo tudo.”

Exemplo — Adolescente: “Acho que você pegou no meu pé, posso estar errado.”

Exemplo — Responsável: “Entendi como desrespeito, talvez eu esteja sensível; me explica de novo?”

4) *Use afirmações em 1ª pessoa (“eu me sinto... quando...”).* Linguagem de responsabilidade diminui acusação e defesa. “Eu me sinto X quando acontece Y; eu precisaria de Z” orienta para solução.

Fala-modelo: “Troque ‘você sempre...’ por ‘eu me sinto... quando... e preciso de...’.”

Exemplo — Adolescente: “Eu me sinto desrespeitado quando me cortam; preciso terminar a fala.”

Exemplo — Responsável: “Eu fico preocupado quando você some; preciso que avise antes.”

5) *Aceite que opiniões diferentes podem ser válidas.* Divergência não é fracasso; é material de conversa. Valide a emoção do outro antes de apresentar sua proposta.

Fala-modelo: “Entendo que pra você faz sentido assim; posso mostrar como vejo?”

Exemplo — Adolescente: “Pra você, a regra é injusta; faz sentido você estar com raiva.”

Exemplo — Responsável: “Entendo que sair com amigos é importante; vamos combinar horário.”

6) *Cheque suspeitas (evite conclusões precipitadas).* Nossa cabeça completa lacunas com histórias. Perguntar direto é mais eficiente do que adivinhar intenções.

Fala-modelo: “Antes de concluir, vou conferir: ‘Foi isso que você quis dizer?’”

Exemplo — Adolescente:

Exemplo — Adolescente

- Pensamento precipitado: “*Ele não falou comigo porque me odeia.*”
- Caminho dialético: “*Você não falou comigo porque estava com raiva de mim **ou** porque estava preocupado com outra coisa?*”

Exemplo — Responsável: “Quando você trancou a porta, foi para evitar briga ou para me provocar?”

7) *Não espere que o outro adivinhe o que você pensa.* Comunicação clara evita ressentimento. Pedidos concretos (“o quê?”, “quando?”, “como?”) substituem cobranças vagas.

Fala-modelo: “Muitas vezes a gente acha que o outro tem que adivinhar o que sentimos ou precisamos. Mas ninguém tem bola de cristal. Se é importante, precisamos dizer de forma clara, do jeito certo. Isso evita brigas e ressentimento.”

Exemplo — Adolescente

- Em vez de pensar: “*Se minha mãe não trouxe a roupa que pedi, é porque não se importa.*”
- Caminho dialético: “*Mãe, eu preciso daquela camisa azul para a visita de domingo. Você consegue trazer?*”

Exemplo — Responsável

- Em vez de pensar: “*Ele deveria saber que eu quero que me respeite.*”
- Caminho dialético: “*Filho, quando você levantar a voz, eu me sinto desrespeitado. Quero que fale comigo em tom normal para que eu possa te ouvir melhor.*”

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 2

Passo a passo da dialética

Dicas para pensar e agir dialeticamente

1. Mova-se para o pensamento "ambos/e" e fique longe do pensamento "ou". Evite palavras extremas como *sempre, nunca, você me causa*. Seja descritivo.
Exemplo: em vez de dizer "Todos *sempre* me tratam de maneira injusta", opte por dizer "Às vezes sou tratado de forma justa e, às vezes, sou tratado de forma injusta".
2. Pratique olhar por todas as perspectivas e pontos de vista de uma situação. Amplie seus horizontes. Encontre a essência do problema analisando todos os lados, perguntando-se "O que está sendo deixado de fora?".
Exemplo: "Por que mamãe quer que eu esteja em casa às 22h?", "Por que minha filha quer ficar na rua até as 2 h da manhã?".
3. Lembre-se: ninguém tem a verdade absoluta. Esteja aberto a alternativas.
4. Use declarações com "Eu sinto..." em vez de "Você é...", "Você deveria..." ou "As coisas são assim mesmo...".
Exemplo: diga "Fico frustrada quando você diz que não posso ficar na rua até mais tarde apenas porque você não quer", em vez de "Você nunca me escuta e é sempre injusto comigo".
5. Aceite que opiniões diferentes podem ser válidas, mesmo que você não concorde.
Exemplo: "Entendo o seu ponto de vista, mas não concordo com ele".
6. Verifique suas suposições. Não pressuponha que você sabe o que os outros estão pensando.
Exemplo: "O que você quis dizer quando disse...?".
7. Não espere que os outros saibam o que você está pensando.
Exemplo: "O que estou tentando dizer é...".

(continua)

© Sinopsys Editora e Sistemas Eletrônicos, 2022
Manual de habilidades em DBT para adolescentes
Jill H. Rathus e Alec L. Miller

(continuação)

Pratique

Circule as afirmações dialéticas:

1. a. "Meu esforço é inútil. Simplesmente não consigo fazer isso."
b. "Isso é moleza... Faço sem dificuldade."
c. "Isso é realmente difícil para mim, e vou continuar tentando."
2. a. "Sei que estou certo quanto a esse assunto."
b. "Você está completamente equivocado, e eu estou certo."
c. "Entendo por que você se sente assim, e eu não compartilho desse sentimento em relação a isso."

Como chegamos aos extremos?

Emoções intensas estreitam o foco: a mente emocional busca segurança rápida (controle, fuga, ataque) e, sem perceber, desliza para o "ou faço assim, ou não faço". O corpo ativado quer alívio imediato; o pensamento fica preto-no-branco. Reconhecer os "sinais de subida" (calor, nó no estômago, rótulos como "sempre/nunca") permite aplicar mindfulness + dialética antes que vire explosão.

As emoções intensas têm um efeito parecido com o de um túnel: quanto mais fortes, mais estreito fica o nosso campo de visão. Nesses momentos, o adolescente pode acreditar que só existem duas opções: ou faz exatamente do seu jeito, ou não faz nada; ou obedece calado, ou explode; ou é aceito, ou está totalmente rejeitado. Essa lógica de extremos cria mais conflitos e impede soluções criativas.

Fala-modelo: "Quando você percebe que está pensando em 'sempre' ou 'nunca', 'tudo' ou 'nada', é sinal de que sua mente pode estar nos extremos. A gente precisa aprender a parar, respirar e procurar o 'e também'."

Exemplo — Adolescente

- Pensamento extremo: "Ou eu entro no grupo da bagunça, ou vou ficar sozinho pra sempre."
- Caminho do meio: "Eu quero ter amigos **e também** posso escolher não fazer coisas que vão me prejudicar."

Exemplo — Responsável

- Pensamento extremo: "Ou meu filho obedece sempre, ou nunca vai mudar."

- Caminho do meio: "Meu filho ainda desobedece em algumas coisas **e também** já mostrou esforço em outras situações."

Pensamentos equivocados – Ficha 3 (o "deveria" e outras armadilhas)

Tendemos a interpretar com filtros rígidos: catastrofização ("vai dar tudo errado"), leitura de mente ("ele quis me provocar"), rótulos ("sou um fracasso") e especialmente o "deveria" ("ele deveria agir assim", "eu deveria não sentir isso"). O "deveria" cria distância entre a realidade e a expectativa, alimenta raiva/culpa e bloqueia solução. Trabalhamos para transformar "deveria" em metas concretas ("o que é possível fazer agora?") e validar o caminho gradual.

Fala-modelo: "Troque 'deveria' por 'eu gostaria que...' e posso pedir/planejar assim...'"

Exemplo — Adolescente

- Pensamento equivocado: "Ele me olhou torto, então deve estar contra mim."
- Caminho dialético: "Talvez ele estivesse bravo comigo... **ou também** podia estar só cansado. Vou perguntar ou esperar em vez de já reagir."

Exemplo — Responsável

- Pensamento equivocado: "Se ele não me respondeu na hora, é porque está me desafiando."
- Caminho dialético: "Pode ser que ele estivesse me testando... **e também** pode ser que estivesse nervoso demais para falar. Vou perguntar antes de tirar conclusões."



JILL H. RATHUS
•
ALEC L. MILLER



FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 3

Pensamentos equivocados

1. **Pensamento dicotômico (tudo ou nada, preto ou branco):** se você não é perfeito, é um verdadeiro perdedor. Se você não consegue tudo o que quer, parece que não conseguiu nada. Se você está tendo um bom dia, o resto de sua vida é perfeito e você não precisa mais fazer terapia.
2. **Catastrofização (o equívoco da vidência):** você prevê o futuro negativamente sem considerar outros resultados mais prováveis. "Com certeza vou tirar uma nota ruim na prova" ou "Se eu disser a verdade ela vai me odiar para sempre".
3. **Leitura mental:** você acredita que sabe o que as outras pessoas estão pensando, mesmo sem perguntar. "Nítidamente ele não acha que eu farei um bom trabalho."
4. **Supergeneralização:** você faz uma conclusão abrangente e negativa que vai muito além da situação atual. "Se eu me senti desconfortável no primeiro dia de aula, sei que não será diferente com o resto do ano."
5. **Filtro mental:** você escolhe e desenvolve certos pontos de vista, considera apenas os negativos e ignora os positivos. "Meu supervisor me deu uma nota baixa em minha avaliação (que teve muitas notas mais altas), isso significa que estou fazendo um trabalho péssimo."
6. **Desqualificação de aspectos positivos:** você diz a si mesmo que as experiências e ações positivas ou qualidades não contam. "Eu me sai bem naquele jogo de basquete porque tive sorte."
7. **Raciocínio emocional:** você começa a pensar que suas emoções traduzem a verdade. "Sinto que... então é verdade". "Sinto que ela me odeia, logo ela me odeia." "Sinto-me idiota, logo devo ser mesmo". "Tenho medo da escola, então é melhor ficar em casa."
8. **Afirmações do tipo "deveria":** você ou alguém "deveria". Você tem uma concepção fixa de como você ou outras pessoas devem se comportar e superestima o quão ruim será se essas expectativas não forem atendidas. "Que erro terrível cometi, eu deveria sempre dar o meu melhor", "Você não deveria estar tão chateado".
9. **Rotulação:** a generalização excessiva é levada um passo adiante pelo uso da linguagem extrema para rotular as pessoas. "Deneguei meu leite, sou um grande perdedor", "Minha terapeuta não ligou de volta, ela é a terapeuta mais insensível e sem coração de todos os tempos".
10. **Personalização:** você se vê como a causa de coisas sobre as quais não tem absolutamente nenhum controle ou como vítima de coisas que podem não ter nada a ver com você. "Meus pais se divorciaram por minha causa", "A recepcionista foi grossa comigo porque fiz algo errado".

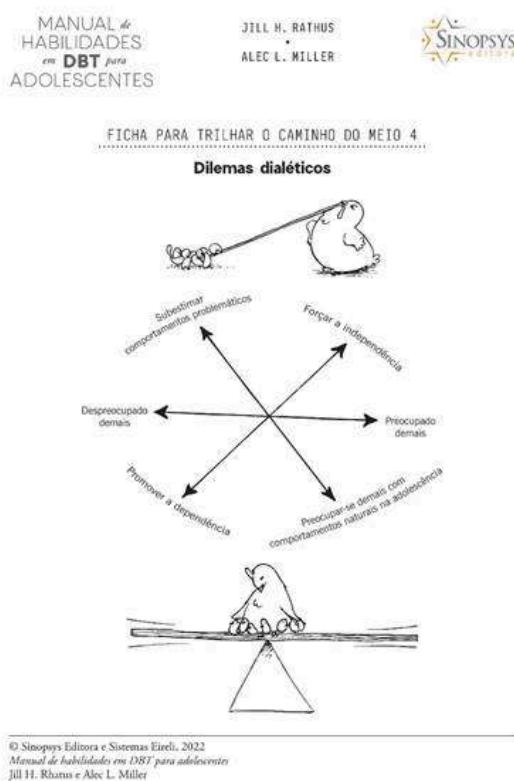
Adaptado de DBT: Skills Training Manual and Worksheets, segunda edição. Direitos autorais de 2013 de Marsha M. Linehan. Adaptado com permissão.

© Sinopsys Editora e Sinemas Eireli, 2022
Manual de habilidades em DBT para adolescentes
Jill H. Rathus e Alec L. Miller

DILEMAS DIALÉTICOS ENTRE FAMÍLIA E ADOLESCENTE

O que são dilemas dialéticos? (Ficha 4)

Os dilemas dialéticos aparecem quando adolescentes e famílias se prendem em posições **polarizadas** — de um lado, atitudes excessivamente permissivas; do outro, posturas extremamente rígidas. Essa tensão cria um ciclo de brigas, mágoas e distanciamento. Na Socioeducação, os dilemas ficam ainda mais evidentes porque os adolescentes já estão em um ambiente cheio de regras e cobranças, e os familiares, muitas vezes, oscilam entre desistir de orientar ou tentar controlar tudo. O objetivo aqui é treinar a perceber quando se está nos extremos e construir juntos o **caminho do meio** (fichas 4-7).



1. Relaxados x Muito Rígidos (Ficha 5)

Esse dilema é sobre a forma como se lida com regras e responsabilidades.

- **Pais relaxados:** deixam passar comportamentos de risco porque não querem discutir ou porque acham que não adianta cobrar.

Exemplo: *"Ele não foi à escola, mas eu nem toquei no assunto para não criar confusão."*

- **Pais muito rígidos:** aplicam punições desproporcionais, sem levar em conta os esforços ou o contexto.

Exemplo: *"Se ele faltar uma vez, nunca mais vai sair dessa casa."*

- **Adolescentes relaxados:** tratam tudo como se não fosse grave.

Exemplo: *"Se eu ficar mais 1 ano aqui, é isso. Não tem problema nenhum."*

- **Adolescentes muito rígidos:** transformam todo problema em catástrofe.

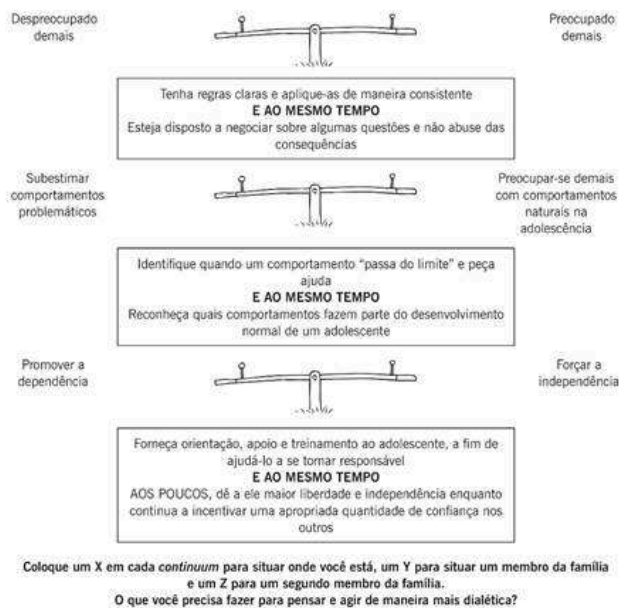
Exemplo: *"Não consegui sair agora, também não saio tão cedo, vou ficar anos aqui".*

O caminho do meio:

- Para os pais: "Eu quero que meu filho cumpra as regras **e também** entendo que pequenos erros fazem parte do processo. Posso corrigir sem exagerar."
- Para os adolescentes: "Eu sei que errei **e também** posso aprender com isso sem me tratar como um fracasso."

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 5

Dilemas dialéticos:
como o dilema se aplica a você?



© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2022
Manual de habilidades em DBT para adolescentes
Jill H. Rathus e Alec L. Miller

2. Não levar a sério comportamentos importantes x dar muita importância a comportamentos típicos da adolescência (Ficha 6)

Esse dilema aparece quando pais e adolescentes confundem o que deve ser tratado com firmeza e o que pode ser encarado como parte normal da adolescência.

- **Pais que não levam a sério comportamentos importantes:** podem minimizar sinais de risco, como uso de drogas, agressividade ou evasão escolar.

Exemplo: "Ah, ele só faltou umas aulas, não tem problema."

- **Pais que dão muita importância a comportamentos típicos:** tratam experiências comuns da adolescência como se fossem graves.

Exemplo: "Meu filho se apaixonou e isso é uma tragédia, vai atrapalhar toda a vida dele."

- **Adolescentes que não levam a sério comportamentos importantes:** ignoram riscos, acreditando que "comigo nada acontece".

Exemplo: "Fumar não é nada demais, todo mundo faz."

- **Adolescentes que dão muita importância a comportamentos típicos:** veem situações normais como insuportáveis.

Exemplo: "Se minha mãe não deixar eu sair hoje, só confirma que ela faz de tudo para dificultar minha vida."

O caminho do meio:

- Para os pais: diferenciar o que é realmente perigoso do que é natural da adolescência, sem desvalorizar nem exagerar.
- Para os adolescentes: reconhecer riscos quando eles existem, mas sem transformar pequenas frustrações em tragédias.

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 6

O que é típico para adolescentes e
o que é motivo de preocupação?

Normal	Anormal: motivo para preocupação
1. Mau humor	Humor intenso, doloroso e duradouro; comportamento de risco dependente do humor; depressão ou ataques de pânico; autolesão ou pensamentos suicidas.
2. Aumento da autoconsciência e da sensação de "estar em evidência" e aumento do foco na imagem corporal	Fobia social ou isolacionismo; perfeccionismo e padrões irrealistas; compulsão alimentar; purgação ou restrição alimentar; obsessão ou negligência com a higiene.
3. Aumento da preguiça	Múltiplas distrações a ponto de não conseguir concluir os trabalhos de casa ou projetos; falta de foco que interfere no trabalho ou nas tarefas diárias; atrasos frequentes para compromissos.
4. Aumento dos conflitos pais-adolescentes	Agressão verbal ou física; fugas.
5. É comum ter acesso a ambientes com a presença de drogas, álcool ou cigarro	Abuso de substâncias; comercialização de drogas; participação em grupos de usuários.
6. Maior senso de onipotência (pode levar à busca por sensações ou riscos)	Acidentes múltiplos; contato com armas de fogo; riscos excessivos (p. ex., dirigir embriagado ou mexer no celular enquanto dirige); problemas com a polícia.
7. Período de transição estressante do ensino fundamental para o médio	Recusa a frequentar a escola; prática ou sofrimento de bullying; falta de conexão com a escola ou colegas; evasão, mau desempenho ou abandono escolar.
8. Maior argumentatividade, idealismo e senso crítico	Questionamento rebelde e excessivo de regras e convenções sociais; causar problemas com familiares, professores ou outras pessoas que tentam afirmar autoridade sobre o adolescente.

(continua)

© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2022
Manual de habilidades em DBT para adolescentes
Jill H. Rathus e Alec L. Miller

(continuação)

Normal	Anormal: motivo para preocupação
9. Aumento da maturidade sexual; interesse e primeiras experiências	Promiscuidade sexual; múltiplos parceiros; práticas sexuais inseguras; gravidez.
10. Aumento do estresse com as demandas do dia a dia	Traça devido a insônias.
11. Maior desejo por privacidade	Isolamento da família; escassez de comunicação; mentiras e omissões frequentes.
12. Forte interesse por tecnologia e redes sociais	Muitas horas por dia no computador; acesso a sites de alto risco ou viciantes; encontros casuais on-line; alta exposição (p. ex., prática de sexo virtual, postagens íntimas nas redes sociais e internet, etc.).
13. Quarto bagunçado	Comida velha ou apodrecida; incapacidade de encontrar itens básicos; roupas sujas constantemente cobrindo o chão.
14. Alterações no ciclo do sono (dormir tarde nos finais de semana)	Troca do dia pela noite; perda dos finais de semana devido ao sono; frequência de atrasos ou faltas à escola por causa do horário de sono.

3. Forçando independência x estimulando dependência

Esse dilema gira em torno da **autonomia** do adolescente. Famílias e jovens muitas vezes oscilam entre dois extremos: de um lado, a expectativa de que o adolescente seja totalmente independente, resolva tudo sozinho e "já dê conta da vida"; do outro, a tendência de manter o jovem dependente de forma excessiva, sem espaço para tentar, errar e aprender.

- **Pais que forçam independência:** querem que o adolescente resolva tudo sozinho, sem dar apoio adequado.

Exemplo: "Ele que se vire, já está grande demais para precisar de ajuda."

- **Pais que estimulam dependência:** fazem tudo pelo adolescente, sem deixar espaço para decisões próprias.

Exemplo: "Eu não deixo ele cozinhar, porque ele não dá conta."

- **Adolescentes que forçam independência:** querem provar que não precisam de ninguém, recusando ajuda mesmo em situações de risco.

Exemplo: "Não preciso de conselho de ninguém, sei o que estou fazendo."

- **Adolescentes que estimulam dependência:** evitam qualquer esforço, sempre esperando que outros resolvam.

Exemplo: "Não vou fazer nada em casa, não sei como faz, ninguém nunca me ensinou. Minha mãe faz quando chegar."

O caminho do meio:

- Para os pais: "Meu filho precisa aprender a tomar decisões **e também** precisa de apoio e orientação nesse processo."
- Para os adolescentes: "Posso tentar fazer algumas coisas sozinho **e também** pedir ajuda quando necessário."

Ficha 7 – Tarefa da Semana (Trilhando o Caminho do Meio)

Durante a semana, cada participante deverá observar uma situação em que caiu em um **pensamento extremo** (tudo ou nada, certo ou errado, sempre ou nunca) e tentar transformar essa visão em uma resposta mais **dialética**, ou seja, que consiga reconhecer mais de uma verdade ao mesmo tempo.

Explicação para os adolescentes:

"Durante a semana, preste atenção quando você pensar de forma extrema, como: 'se não for do meu jeito, não serve', ou 'já errei uma vez, então não adianta mais'. Nesses momentos, tente trocar o 'ou' por 'e também'. Anote ou memorize a situação e conte para o grupo como foi."

Explicação para os familiares:

"Durante a semana, perceba quando você reagir de forma muito rígida ou relaxada demais. Pode ser ao cobrar seu filho ou ao desistir de impor um limite. Tente se perguntar: 'qual seria o caminho do meio aqui?'. Traga um exemplo para compartilhar no próximo encontro."

O objetivo é que cada um comece a treinar a **flexibilidade dialética** em situações reais do dia a dia, percebendo que duas coisas podem ser verdadeiras ao mesmo tempo e que o equilíbrio geralmente traz menos conflitos.

MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
ALEC L. MILLER

SINOPSYS
EDITORA

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 7

Exercício prático: pensar e agir dialeticamente

Data: __/__/__

Identifique um momento durante a semana em que você não pensou ou agiu de forma dialética.

Exemplo 1 — Descreva brevemente a situação (quem, quando, o quê): _____

Como você pensou ou agiu? _____

Você pensou em extremos (tudo ou nada, catastrofização)? Dê exemplos. _____

O que seria um pensamento (ou ação) mais dialético a respeito da situação? _____

Quais foram as consequências? _____

Identifique um momento na semana em que você pensou ou agiu de forma dialética.

Exemplo 2 — Descreva brevemente a situação (quem, quando, o quê): _____

Como você pensou ou agiu? _____

Quais foram as consequências? _____

© Sinopsys Editora e Sisemas Eireli, 2022
Manual de habilidades em DBT para adolescentes
Jill H. Rathus e Alec L. Miller

O QUE É VALIDAÇÃO NA DBT-A? (FICHA 8)

Na DBT, validar significa **reconhecer a experiência da outra pessoa como compreensível**. Validar não é dizer “está certo”, mas mostrar que o que o outro sente, pensa ou faz faz sentido em determinado contexto. No sistema socioeducativo, validar é essencial porque muitos adolescentes estão acostumados a viver em ambientes onde suas emoções são ignoradas, punidas ou ridicularizadas. Validar é uma forma de abrir caminho para o diálogo, reduzir tensões e aumentar a cooperação.

Fala-modelo instigadora:

“Você já passou por uma situação em que queria ser ouvido e parecia que ninguém entendia? Como você se sentiu? Pois é exatamente isso que acontece quando não somos validados.”

O que é invalidação?

Invalidar é o oposto: é ignorar, diminuir ou criticar o que o outro sente. Pode ser explícito (“isso é besteira”) ou sutil (olhos revirados, suspiros). Na socioeducação, tanto adolescentes quanto familiares sofrem com invalidação frequente. Por exemplo, o adolescente pode ouvir que “não tem motivo para estar triste” ou o responsável pode ouvir que “falhou como pai/mãe”. Isso mina a confiança e aumenta a reatividade emocional.

Por que validar?

A validação não resolve o problema por si só, mas cria o ambiente necessário para encontrar soluções. Validar mostra que estamos ouvindo, entendendo e que nos importamos com o relacionamento. Permite discordar sem brigar, reduz a resistência do outro e ajuda a regular emoções intensas. Validar não significa “aceitar qualquer coisa”, mas abrir a porta para que mudanças sejam possíveis.

O que validar?

Podemos validar sentimentos, pensamentos e até comportamentos, tanto em nós mesmos quanto nos outros. Isso significa reconhecer a raiva, o medo, a alegria, a dúvida — sem ridicularizar. Exemplo: um adolescente que fala “eu queria desistir da escola” pode ser validado no sentimento (“eu entendo que você esteja cansado”) mesmo sem concordar com a ideia de largar os estudos.

Validar não é concordar

Validar não significa dizer que o outro está certo ou que deve continuar agindo assim. É apenas reconhecer que sua reação faz sentido diante da experiência.

- **Exemplo — Adolescente:** “Eu entendo que você ficou com raiva quando foi interrompido na roda de conversa, e também precisamos pensar em como expressar essa raiva sem agredir.”
- **Exemplo — Responsável:** “Eu entendo que você se sinta frustrado quando seu filho não cumpre as regras, e também sabemos que puni-lo de forma muito dura não resolve.”

Valide o válido, não o inválido

É possível validar a **emoção**, mas não o **comportamento inadequado**. Por exemplo, validar a tristeza sem validar a agressão.

- **Exemplo — Adolescente:** “Eu entendo que você ficou muito irritado porque perdeu o jogo. Essa raiva é real. E ainda assim, quebrar o material não ajuda.”
- **Exemplo — Responsável:** “Eu entendo que você se sinta exausto e frustrado. Isso é legítimo. Mas dizer que seu filho ‘não tem jeito’ não é justo e não ajuda.”

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 8

Validação

A **VALIDAÇÃO** comunica a outra pessoa que seus sentimentos, pensamentos e ações **fazem sentido** e são compreensíveis em determinado contexto.
A **AUTOVALIDAÇÃO** é a percepção de que os próprios sentimentos, pensamentos e ações fazem sentido, são proporcionais e adequados a determinado contexto.
A **INVALIDAÇÃO** comunica (intencionalmente ou não, por meio de palavras ou ações) que os sentimentos, pensamentos e ações de outra pessoa em determinado contexto não fazem sentido, são "sugestivos", "estúpidos", "exagerados" e não merecem atenção, tempo, interesse ou respeito.

Lembre-se: validação ≠ concordância
Validação não significa necessariamente que você gosta ou concorda com o que o outro está fazendo, dizendo ou sentindo. Significa que você o compreende e entende de onde está vindo.

POR QUE VALIDAR?

- A validação melhora os relacionamentos.
- A validação reduz conflitos e emoções intensas.
- A validação mostra que:
 - nós estamos ouvindo;
 - nós estamos entendendo;
 - nós não estamos julgando;
 - nós nos preocupamos com o relacionamento;
 - nós podemos discordar sem causar um grande conflito.

O QUE VALIDAR?

- Sentimentos, pensamentos e comportamentos seus ou de outros.

Valide o que é válido, não o que é inválido. Você pode validar o sentimento sem validar o comportamento. Por exemplo: valide alguém que esteja chateado com uma nota baixa, mesmo sabendo que não estudou, mas não valide a falta de estudo que o levou à nota baixa.

© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2022.
Manual de habilidades em DBT para adolescentes
Jill H. Rathus e Alec L. Miller

Como validar? (Ficha 9)

1. Escute ativamente

Escutar ativamente é dar atenção total ao que o outro está dizendo, sem interromper e sem se distrair. Isso mostra que o adolescente ou o familiar é valorizado.

- **Exemplo — Adolescente:** Um jovem conta que ficou com raiva no pátio porque um colega riu dele. O profissional olha nos olhos, balança a cabeça em sinal de atenção e deixa o adolescente terminar antes de responder.
- **Exemplo — Responsável:** Um pai relata sua preocupação em não saber mais como lidar com o filho. O profissional escuta em silêncio, demonstra interesse e só depois faz perguntas.

Fala-modelo: "Eu estou te ouvindo com atenção, pode terminar de me contar o que aconteceu?"

2. Cuidado com sinais não verbais

A comunicação não é só palavras. Muitas vezes, um suspiro, um revirar de olhos ou virar as costas transmitem desdém. Isso é invalidação. Validar também é controlar o corpo e mostrar presença respeitosa.

- **Exemplo — Adolescente:** Se um jovem fala da raiva que sente, e o adulto revira os olhos, ele aprende que "meus sentimentos não importam". Em vez disso, o adulto mantém contato visual e postura aberta.
- **Exemplo — Responsável:** Quando o filho diz que está triste, e o pai cruza os braços e suspira, isso mostra rejeição. Melhor seria olhar de frente e dizer calmamente: "Entendi, me fala mais sobre isso."

Fala-modelo: "Às vezes não são só as palavras... o jeito como a gente olha e reage já mostra se estamos levando o outro a sério."

3. Observe sentimentos

Validar exige observar além das palavras: olhar expressão facial, tom de voz, corpo. E, se possível, colocar em palavras o que o outro talvez ainda não consiga.

- **Exemplo — Adolescente:** O jovem diz: "Não quero falar sobre isso." Mas está de cabeça baixa, voz trêmula. O profissional pode dizer: "Eu vejo que você está triste, mesmo sem querer falar agora."
- **Exemplo — Responsável:** O pai vê o filho nervoso, andando de um lado para o outro. Em vez de criticar, pode dizer: "Parece que você está ansioso, é isso?"

Fala-modelo: "O que estou percebendo é que você está frustrado. Faz sentido para você?"

4. Reflita o sentimento sem julgamento

Aqui, o profissional devolve a emoção em palavras, como um espelho, mas sem críticas. Isso ajuda o adolescente ou o familiar a se sentir compreendido.

- **Exemplo — Adolescente:** O jovem grita: "*Ninguém liga para mim!*" O profissional responde: "*Você se sente sozinho e sem apoio.*"
- **Exemplo — Responsável:** O responsável diz: "*Não sei mais o que fazer.*" O profissional pode refletir: "*Você se sente cansado e perdido.*"

Fala-modelo: "O que você sente é importante. Eu posso não ter vivido igual, mas consigo entender a sua dor."

5. Considere a história da pessoa

Cada reação tem uma história por trás. Validar envolve lembrar que tanto adolescentes quanto famílias carregam experiências de dor, invalidação e dificuldades.

- **Exemplo — Adolescente:** Um jovem explode por um comentário aparentemente pequeno. Em vez de criticar, o profissional reconhece: "*Você já passou por muitas situações em que foi zoadado. Faz sentido que esteja sensível a isso.*"
- **Exemplo — Responsável:** Uma mãe reage de forma muito dura. O profissional pode lembrar: "*Você também foi criada em um ambiente de muita rigidez. É compreensível que às vezes repita isso, mesmo sem querer.*"

Fala-modelo: "Ninguém reage do nada. Cada um carrega uma história que explica porque age de determinada forma."

6. Mostre que leva a sério

Finalmente, validar é responder de forma firme e respeitosa, demonstrando que aquilo que foi dito é digno de atenção.

- **Exemplo — Adolescente:** O jovem diz: "*Estou cansado de ser tratado como criança.*" O profissional pode responder: "*Eu levo isso a sério. Vamos pensar juntos em formas de você mostrar maturidade sem se prejudicar.*"
- **Exemplo — Responsável:** O pai fala: "*Sinto que estou perdendo meu filho.*" O profissional pode responder: "*Esse medo é real. Vamos trabalhar juntos para que a relação de vocês se fortaleça.*"

Fala-modelo: "O que você trouxe é importante. Não vou tratar como bobagem, quero olhar com você para isso."

MANUAL de
HABILIDADES
em DBT para
ADOLESCENTES

JILL H. RATHUS
ALEC L. MILLER

SINOPSYS
2ª EDIÇÃO

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 9

Como validar os outros?

1. Ouça ativamente. Faça contato visual e mantenha o foco.
2. Esteja atento a suas reações verbais e não verbais para evitar a invalidação involuntária (p. ex., revirar os olhos, suspirar profundamente, afastar-se, fazer pouco caso de coisas sérias ou fazer afirmações como "Mas que bobagem, não fique triste", "Não me interessa o que você diz" ou "Tanto faz").
3. Observe o que o outro está sentindo naquele momento. Procure uma palavra que descreva o sentimento.
4. Reflita o sentimento sem julgamento. O objetivo é comunicar que você entende como o outro se sente. Busque afirmações como "Faz sentido que você esteja com raiva" ou "Entendo que você esteja passando por um momento difícil". Para autovalidação: "Eu tenho o direito de me sentir triste". Evite pensamentos do tipo "Sim, mas...". Em vez disso, pense no que o seu melhor amigo em mente sãbia diria à você.
5. Demonstre tolerância. Procure como os sentimentos, os pensamentos ou as ações fazem sentido, considerando a história e a situação atual do outro (ou a sua), mesmo que você não aprove o comportamento, a emoção ou a ação em si.
6. Responda de uma forma que demonstre que você está levando a pessoa a sério (com ou sem palavras). Por exemplo: "Nossa, que coisa horrível". Se alguém estiver chorando, dê um lenço de papel ou um abraço. Você pode perguntar "Do que você precisa? De alguém para desabafar ou para lhe ajudar a resolver algum problema?".

Atividade prática – Treinando a Validação

Versão para Adolescentes (15–20 minutos)

Objetivo: ajudar os jovens a perceber como é diferente ser validado e ser invalidado.

Passo a passo:

1. **Preparação (2 min):** O profissional explica rapidamente o que é validação e invalidação.

Fala-modelo: "Agora vamos praticar. Quero que vocês sintam na pele como é quando alguém escuta de verdade e quando não escuta."

2. Dinâmica de duplas (8 min):

- Cada adolescente forma dupla.
- Um deles compartilha uma situação recente que gerou uma emoção forte (pode ser algo simples, como briga com amigo ou frustração na escola).
- O colega deve responder **primeiro invalidando** (ex.: “isso é bobagem, supera”).
- Depois, repete validando com as seis etapas (ex.: escutar, observar o sentimento, refletir sem julgamento etc.).

3. Compartilhamento em grupo (5 min):

Cada dupla relata como se sentiu sendo invalidado e sendo validado.

Pergunta instigadora: “Qual foi a diferença entre ser ouvido de qualquer jeito e ser validado?”

4. Fechamento (2–3 min):

O profissional reforça: “Quando validamos, o outro se sente respeitado e fica mais aberto para mudar. Esse é o poder da validação.”

Versão para Familiares (15–20 minutos)

Objetivo: mostrar aos familiares como validar pode fortalecer a relação com o adolescente.

Passo a passo:

1. Preparação (2 min):

O profissional explica:

Fala-modelo: “Muitas vezes invalidamos sem perceber: um olhar, uma crítica rápida, um ‘isso não é nada’. Agora vamos treinar outra forma de responder.”

2. Dinâmica de exemplos (10 min):

- Cada familiar escolhe uma situação típica com o adolescente (ex.: ele não quis ir à escola, ficou irritado na visita, discutiu em casa).
- Primeiro, eles dizem como **normalmente responderiam** (ex.: “pare de drama”).
- Em seguida, reconstróem a resposta usando os 6 passos da validação.
Ex.: “*Eu entendo que você ficou irritado porque não pôde sair, e é normal sentir isso. Ao mesmo tempo, precisamos pensar em como lidar sem brigar.*”

3. Discussão em grupo (5 min):

Cada familiar comenta a diferença de resposta e como imagina que o filho reagiria.

4. Fechamento (2–3 min):

O profissional reforça: “Validar não significa aceitar tudo, mas mostrar que o sentimento do adolescente faz sentido. Isso abre espaço para diálogo e mudança.”

Como validar sem concordar

Essa é uma das partes mais importantes. Validar sem concordar significa separar o **sentimento legítimo** da **ação ou ideia inadequada**.

- **Exemplo — Adolescente:** “Eu entendo que você se sentiu desrespeitado quando foi chamado atenção em público. Esse sentimento é real. E também precisamos pensar em formas diferentes de responder.”
- **Exemplo — Responsável:** “Eu entendo que seja doloroso ver seu filho repetir erros. Esse sofrimento é válido. E também precisamos encontrar formas construtivas de lidar com isso.”

Fala-modelo:

“Você pode sentir o que sente — isso não é errado. Mas sentir algo não significa que tudo o que você faz a partir disso está certo.”

Validando a si mesmo (Ficha 10)

Quando crescemos em ambientes invalidantes, aprendemos a repetir isso com nós mesmos: “sou fraco”, “não devia sentir isso”. A autoinvalidação aumenta a dor e mantém o ciclo de impulsividade. Autovalidar-se é reconhecer: “É normal sentir isso, faz sentido no meu contexto, e ainda assim eu posso escolher como agir.”

Por que se autovalidar?

Autovalidação ajuda a acessar a mente sábia, reduz emoções intensas e abre espaço para decisões melhores. Quando o adolescente ou o responsável aprende a dizer para si mesmo: “*Estou com raiva e isso faz sentido. Posso respirar antes de agir*”, já está quebrando o ciclo da impulsividade.

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 10

Como validar a nós mesmos?

Como valido a mim mesmo?

1. Ouça ativamente e preste atenção a si mesmo: tenha em mente seus pensamentos, sentimentos e comportamentos.
2. Descreva seus sentimentos sem se julgar: "Nossa, estou com muita raiva!" ou "Faz sentido que eu esteja um pouco nervoso".
3. Responda de uma forma que demonstre que você se leva a sério e aceita que não há problema em ter as suas emoções (p. ex., "Não há problema em ficar triste às vezes").
4. Reconheça que a emoção pode fazer sentido na situação. Seja paciente consigo mesmo e com as suas emoções (p. ex., "Faz sentido que eu não esteja conseguindo me concentrar com todo o estresse pelo qual estou passando").
5. Não julgue as suas emoções (ou você mesmo).
6. Use as habilidades de efetividade interpessoal para ter autopespeito e ser justo consigo mesmo, não se desculpe por sentir como se sente, defenda-se e mantenha-se fiel a seus valores (FAST).

Tarefa da semana (Ficha 11)

Cada participante deve escolher uma situação em que se invalidou ou foi invalidado e escrever como poderia ter se validado ou validado o outro. No próximo encontro, compartilhar essa experiência.

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 11

Exercício prático: validação de si mesmo e dos outros

Data: ____/____/____

Liste uma declaração autoinvalidante e duas autovalidantes.

1. _____
2. _____
3. _____

Liste uma declaração invalidante para os outros e duas validantes.

1. _____
2. _____
3. _____

Escolha uma situação durante a semana em que você usou as habilidades de validação com outra pessoa ou com você mesmo.

Situação: _____

Quem você validou? _____

O que exatamente você fez ou disse para validar a si mesmo ou a essa pessoa? _____

Quais foram as consequências? _____

Como você se sentiu em seguida? _____

Você diria ou faria algo diferente da próxima vez? O quê? _____

INTRODUÇÃO: QUE COMPORTAMENTOS VOCÊ GOSTARIA DE MUDAR EM SI? E NO OUTRO?

TODO ENCONTRO SOBRE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO COMEÇA COM REFLEXÃO. O PROFISSIONAL PODE INSTIGAR O GRUPO A PENSAR:

Fala-modelo: “Se você pudesse escolher um comportamento para mudar em você hoje, qual seria? E no outro — no colega, no pai, no filho — o que você gostaria que fosse diferente? Lembrando: mudar não significa apagar quem a gente é, mas aprender a agir de uma forma que traga mais resultados e menos problemas.”

Esse exercício inicial ajuda adolescentes e familiares a reconhecerem que todos têm algo a melhorar, sem cair em críticas ou julgamentos.

1. Formas de Aumentar Comportamentos (Ficha 12 e 13)

O que é reforço?

Reforço é qualquer consequência que aumenta a chance de um comportamento se repetir. Para ser eficaz:

- Deve ser **imediatamente**, ou seja, acontecer logo após o comportamento.
- Precisa ser **motivador**, ter valor para quem recebe.
- Pode ser **positivo** (adicionar algo bom) ou **negativo** (remover algo desagradável).

1.1 Reforço Positivo

É quando adicionamos algo agradável para aumentar a chance de um comportamento voltar a acontecer.

- **Como reforçar positivamente (segundo Rathus & Miller):**
 - **Genuíno:** seja sincero, não elogie por obrigação.
 - **Curto:** frases simples funcionam melhor que discursos longos.
 - **Não combinado com críticas:** nunca diga “parabéns, mas...”. Isso invalida o reforço.
- **Exemplos para adolescentes:**
 - **Si mesmo:** após completar a lição de casa, permitir-se ouvir música favorita.
 - **Colega:** elogiar um amigo que ajudou na oficina: “Valeu por dar a mão ali, fez diferença.”
 - **Profissional:** reconhecer quando alguém da equipe escuta de verdade: “Foi bom poder conversar com você sem ser julgado.”
 - **Familiar:** agradecer um irmão por emprestar um material: “Obrigadão por ter confiado em mim.”
- **Exemplos para familiares:**
 - “Percebi que você se acalmou rápido na discussão, isso mostra esforço.”
 - “Gostei de como você voltou para casa no horário combinado.”
- **Quando evitar reforço positivo:**
 - **Adolescentes:** não reforçar ironia ou violência, mesmo que traga “alívio momentâneo”.
 - **Familiares:** não elogiar de forma exagerada que pareça falsa (“Você é perfeito”), pois perde credibilidade.

1.2 Reforço Negativo

É quando **removemos algo desagradável** para aumentar um comportamento positivo.

- **Exemplos úteis:**
 - **Adolescente:** só depois de terminar a atividade obrigatória, é liberado de uma tarefa extra.
 - **Família:** se o filho cumpre a rotina da escola, os pais deixam de cobrar a cada 10 minutos.
- **Reforçadores negativos prejudiciais:**
 - **Adolescente:** gritar até ser deixado em paz → aprende que agressividade afasta cobranças.
 - **Familiares:** desistir de impor limites porque o adolescente faz birra → reforça o descontrole.

1.3 Modelagem

Modelagem é ensinar passo a passo, reforçando pequenos progressos até alcançar o comportamento desejado.

- **Exemplo — Adolescente:** se quer melhorar nas oficinas, começar reconhecendo pequenos esforços (“Você tentou hoje, ótimo começo”) até chegar à constância.
- **Exemplo — Familiares:** em vez de exigir que o adolescente mude tudo de uma vez, reconhecer avanços parciais (“Você voltou só 10 minutos atrasado, já é uma melhora”).

1.4 Autorreforço

É a capacidade de se premiar por conquistas.

- **Exemplo — Adolescente:** terminar uma leitura e depois jogar videogame por 20 minutos como recompensa.
- **Exemplo — Familiares:** após conseguir manter a calma em uma briga, permitir-se um momento de descanso.

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 12

Mudança de comportamento



As habilidades de mudança de comportamento são estratégias usadas para intensificar comportamentos que desejamos manter e reduzir comportamentos que não queremos (nem para nós nem para os outros).

COMPORTAMENTOS A SEREM AUMENTADOS

Lembre-se de ser específico e mensurável.

EM SI MESMO

Que comportamentos você gostaria de aumentar em si mesmo (p. ex., exercitar-se, economizar dinheiro, frequentar a escola regularmente, fazer a lição de casa)?

NOS OUTROS

Que comportamentos você gostaria de aumentar em outra pessoa (p. ex., passar mais tempo com você, ouvir você, fazer contato visual, colocar a louça suja na pia)?

(continua)

(continuação)

COMPORTAMENTOS A SEREM DIMINUÍDOS

EM SI MESMO

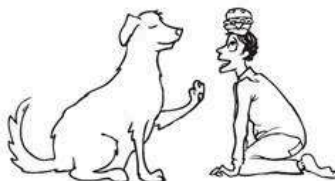
Que comportamentos você gostaria de diminuir em si mesmo (p. ex., comer demais, fumar, cortar-se, ser impulsivo, ser reativo demais, fugir, combater certas coisas, matar aulas, passar o dia deitado)?

NOS OUTROS

Que comportamentos você gostaria de diminuir em outra pessoa (p. ex., irritar, quebrar o toque de recolher, fugir, gritar, evitar a escola, invadir, jogar videogame, ficar acordado após a hora de dormir)?

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 13

Formas de intensificar comportamentos



Um **reforço** é uma consequência que resulta no aumento do comportamento. Ele diz a uma pessoa o que você deseja que ela faça.

- **Reforço positivo:** aumenta a frequência de determinado comportamento ao fornecer uma consequência "recompensadora" (p. ex., elogios, reconhecimentos ou uma nota 10 em um exame).

DICA: o momento é muito importante. Dê a recompensa imediatamente e opte por reforços motivadores. Não se esqueça de reforçar os próprios comportamentos.

Exemplos:

- **Reforço negativo:** aumenta a frequência de um comportamento apaziguando algo negativo. É o alívio de algo desagradável.

Exemplos: por que tomar um analgésico quando você está com dor de cabeça? Porque alivia o desconforto causado pela dor e isso aumenta a probabilidade de você tomar um analgésico da próxima vez que tiver dor de cabeça (estímulo aversivo). A ingestão de analgésicos é reforçada negativamente.

Se sua mãe está incomodando você, é mais provável que você arreme o quarto para se ver livre da situação. Se você tiver emoções negativas intensas e um comportamento prejudicial fornecer alívio temporário, é mais provável que você repita o comportamento prejudicial. Lembre-se, você está aprendendo habilidades para lidar melhor com isso.

(continua)

© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2022
Manual de habilidades em DBT para adolescentes
Jill H. Rathus e Alec L. Miller

(continuação)

Exemplos de reforços negativos que não são prejudiciais (p. ex., encontrar maneiras positivas de se acalmar, abandonar situações difíceis):

- **Modelagem:** reforço de pequenos passos que levam ao objetivo final (p. ex., ir de A a Z em 26 etapas, todas recompensadas).

Exemplo: uma adolescente que sofre de ansiedade e tem problemas para ir à escola geralmente não vai. Ela pode ser incentivada a ir na segunda-feira e ficar apenas uma hora, ir na terça-feira e ficar duas horas, e assim sucessivamente, até conseguir ficar um dia inteiro, motivando-a a frequentar todos os dias, durante toda a semana. Reforce cada passo.

1.5 Para Casa (Ficha 14)

- **Tarefa:** cada um deve anotar algo positivo em relação a alguém da família para reforçar no próximo encontro.
- **Autorrecompensa:** identificar um comportamento em si que merece reforço e planejar como se recompensar de forma saudável.

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 14

Exercício prático: reforço positivo

Data: __/__/__

1. Procure oportunidades (já que ocorrem o tempo todo) para reforçar positivamente a si mesmo e a outras pessoas. Primeiro, simplesmente observe e perceba algo positivo que ocorreu (rastreamento positivo).
Que atitude positiva você teve durante a semana? _____
Que atitude positiva um membro da sua família teve durante a semana? _____
2. Usando um exemplo diferente, identifique um comportamento específico que você objetivou aumentar e o reforço que usou. Lembre-se de que um reforço pode ser até mesmo um pequeno passo na direção correta (modelagem).
A. Em si mesmo: _____
Comportamento: _____
Reforço: _____
B. Em outra pessoa: _____
Comportamento: _____
Reforço: _____
3. Descreva as situações em que você usou reforço:
A. Para si mesmo: _____
B. Para outra pessoa: _____
4. Quais foram as consequências? O que você percebeu?
A. Para si mesmo: _____
B. Para outra pessoa: _____

© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2022
Manual de habilidades em DBT para adolescentes
Jill H. Rathus e Alec L. Miller

2. Formas de Reduzir ou Interromper Comportamentos (Ficha 15)

Introdução

Reduzir comportamentos não desejados também exige estratégia. Extinção e punição são ferramentas possíveis, mas sempre acompanhadas de reforço a alternativas adequadas.

2.1 Extinção

Extinção é quando paramos de reforçar um comportamento para que ele diminua.

- **Exemplo — Adolescente:** se um colega faz piada para chamar atenção e ninguém ri, a tendência é que ele pare.
- **Exemplo — Familiares:** se o filho grita para ganhar algo e os pais não cedem, o grito perde força.

Fala-modelo para adolescentes: “Quando ninguém dá atenção para sua zoeira, ela perde a graça, né? Isso é extinção funcionando.”

Fala-modelo para familiares: “Se vocês não cederem ao grito, com o tempo ele vai aprender que não adianta insistir assim.”

- **Explosão comportamental:**

Quando usamos extinção, é comum que o comportamento inadequado **piora antes de melhorar**. Isso se chama **explosão comportamental**. O adolescente, acostumado a conseguir algo com determinada atitude, aumenta a intensidade para “testar” se realmente não vai funcionar dessa vez. É como se dissesse: “*Será que se eu gritar mais alto, bater mais forte ou insistir mais, eles cedem?*”

Se a equipe ou a família desiste nesse momento, o adolescente aprende que o aumento da intensidade é eficaz — e o comportamento inadequado fica ainda mais forte. Por isso, é essencial manter firmeza e reforçar alternativas adequadas.

Exemplos práticos – Adolescentes

- Um jovem está acostumado a conseguir atenção fazendo piada no grupo. Quando os colegas e o profissional não dão risada, ele aumenta o volume da voz, faz gestos exagerados ou até provoca alguém. Essa é a explosão. Se a equipe se irrita e discute, ele consegue novamente o que queria: atenção.

- Outro adolescente pede para sair da atividade e, ao ouvir “não” com calma, começa a bater o pé no chão e reclamar mais alto. Se nesse ponto liberam, ele aprende que “gritar funciona melhor que pedir”.

Exemplos práticos – Familiares

- O filho pede dinheiro. A mãe diz não. Ele aumenta: grita, chora, xinga. Se a mãe cede “para não ter mais briga”, a mensagem que fica é: “*basta eu aumentar a confusão que consigo o que quero.*”
- O pai pede que o adolescente faça uma tarefa. Ele resiste, começa devagar, e depois aumenta o tom: “Não vou fazer!” Se o pai, cansado, assume a tarefa no lugar do filho, reforça a explosão como forma de escapar.

Fala-modelo para o profissional (adolescentes):

“Às vezes, quando você percebe que não conseguiu o que queria de primeira, tenta aumentar o tom, bater mais forte ou insistir. Isso é a explosão. Nosso papel aqui é mostrar que esse caminho não funciona. Mas quando você tenta pedir de outra forma, aí sim a gente vai reforçar.”

Fala-modelo para o profissional (familiares):

“É comum que, quando vocês dizem não, seu filho tente aumentar a confusão para ver se vocês cedem. Essa é a explosão. O desafio é manter a calma nesse momento e não desistir, porque se vocês cederem, ele aprende que aumentar a birra é o melhor jeito de conseguir.”

• Reforço alternativo:

Quando usamos extinção (deixar de reforçar um comportamento-problema), não basta apenas ignorar o que não queremos. É fundamental **reforçar imediatamente um comportamento alternativo**, ou seja, uma forma mais adequada de alcançar o mesmo objetivo. Assim, o adolescente aprende que existe outro caminho para conseguir atenção, respeito ou apoio.

Exemplos práticos para adolescentes:

- Se o jovem **grita para ser ouvido**, o profissional pode não responder ao grito, mas reforçar quando ele fala de forma calma:

“Você pediu tranquilo agora, e eu pude te escutar melhor. Obrigado por falar assim.”

- Se o adolescente **faz bagunça para chamar atenção no grupo**, em vez de rir ou brigar, o líder reforça quando ele participa da atividade de forma construtiva:

“Boa, gostei da sua ideia pro exercício. Quando você participa assim, todo mundo te escuta mais.”

Exemplos práticos para familiares:

- Se o filho **bate porta para mostrar raiva**, o pai pode não dar atenção nesse momento, mas reforçar quando ele se aproxima para conversar:

“Você veio falar comigo em vez de bater a porta, e isso me ajuda a te entender melhor.”

- Se o adolescente **só cumpre a regra depois de muita briga**, a mãe pode reforçar quando ele faz logo na primeira vez:

“Gostei que você atendeu de primeira, isso facilita a vida de todos nós.”

Fala-modelo para o profissional em grupo:

“Quando a gente para de dar atenção para um comportamento ruim, pode parecer que está ignorando a pessoa. Mas não é isso. O que queremos é **mostrar qual é o jeito certo de conseguir o que precisa**. Então, quando alguém tentar uma forma diferente — como falar com calma, esperar a vez ou cumprir o combinado — aí sim a gente reforça. Assim, o comportamento novo vai ficando cada vez mais forte e o antigo vai perdendo espaço.”

• Perigo do reforço intermitente:

Um dos maiores riscos quando usamos a **extinção** é reforçar o comportamento problemático **de vez em quando**. Isso se chama **reforço intermitente**: quando um comportamento às vezes funciona e às vezes não. Esse padrão é perigoso porque faz o comportamento durar muito mais tempo e ser muito mais difícil de eliminar. É como jogar numa máquina caça-níquel — você nunca sabe quando vai ganhar, então continua tentando.

Exemplos práticos – Adolescentes

- Um jovem começa a **gritar para ser ouvido**. Se, na maioria das vezes, os profissionais não dão atenção, mas **às vezes** alguém cede e responde rápido, o adolescente aprende: "*Se eu insistir, funciona.*" Isso fortalece o grito.
- Outro exemplo: o adolescente **pede algo de forma agressiva**. Se em alguns momentos é ignorado, mas em outros recebe o que queria, a agressividade fica ainda mais resistente.

Fala-modelo para o profissional (adolescentes):

"Se você percebe que às vezes consegue algo gritando, você vai continuar tentando gritar. Nosso papel aqui é mostrar que pedir com calma é o que sempre funciona, e gritar não traz resultado."

Exemplos práticos – Familiares

- Um adolescente faz **birra para não ir à escola**. Se a família às vezes mantém a regra, mas em dias de cansaço cede, ele entende que basta insistir que pode conseguir.
- Um filho pede dinheiro de forma insistente. Se, após muitas negativas, a mãe acaba cedendo só para acabar com a pressão, o jovem aprende que insistir e irritar pode ser eficaz.

Fala-modelo para o profissional (familiares):

"Se em alguns dias vocês sustentam a regra, mas em outros cedem, seu filho aprende que basta insistir mais um pouco. Isso é o reforço intermitente. A mensagem que precisamos passar é clara: o comportamento adequado é o único que funciona."

2.2 Punição

Na Análise do Comportamento, punição é qualquer consequência que **reduz a probabilidade de um comportamento se repetir**.

⚠ Mas atenção: a punição, sozinha, **não ensina o que fazer no lugar**. Se não for combinada com **reforço a comportamentos adequados**, pode gerar medo, ressentimento ou apenas aumentar o conflito.

Diretrizes para o uso efetivo da punição

1. Reforce comportamentos desejados

Punição só funciona se o adolescente tiver uma alternativa clara de como agir.

- **Exemplo — Adolescentes:** se um jovem xinga e é chamado a atenção, também deve ser reforçado quando fala de forma respeitosa.

Fala-modelo: "Quando você explicou sem xingar, eu consegui entender melhor. É assim que funciona."

- **Exemplo — Familiares:** em vez de apenas tirar o celular, os pais reforçam quando o filho cumpre regras de convivência.

Fala-modelo: "Gostei de como você voltou no horário ontem. É isso que quero ver se repetindo."

2. Comunique regras e expectativas

O adolescente precisa saber **quais comportamentos têm consequência**.

- **Exemplo — Adolescentes:** "Se você não respeitar a fala do colega no grupo, perde o direito de continuar no exercício."
- **Exemplo — Familiares:** "A regra é: se levantar a voz, não tem visita estendida. Se conversar com calma, mantemos o combinado."

3. Planeje antes de aplicar

Consequências não podem ser improvisadas nem desproporcionais.

- **Exemplo — Adolescentes:** perder 10 minutos de lazer por atrapalhar a atividade é proporcional; perder o mês inteiro seria injusto.
- **Exemplo — Familiares:** retirar o celular por 1 hora é adequado; por 1 mês pode ser desmedido e gerar mais rebeldia.

4. Associe a punição ao comportamento, não à pessoa

A mensagem é: "o que você fez foi o problema, não você como pessoa."

- **Exemplo — Adolescentes:** "Seu comportamento foi agressivo, e não vamos permitir isso." (em vez de: "Você é agressivo").
- **Exemplo — Familiares:** "Não gostei do que você fez agora, mas continuo acreditando em você."

5. Use consequências moderadas e imediatas

Quanto mais rápida e proporcional for a punição, mais clara é a relação entre causa e efeito.

- **Exemplo — Adolescentes:** "Você saiu da atividade sem permissão, então vai perder os próximos 5 minutos de jogo."
- **Exemplo — Familiares:** "Você quebrou o combinado agora, então hoje não usa o videogame."

6. Permita consequências naturais

Sempre que possível, deixe que o próprio contexto mostre o impacto da ação.

- **Exemplo — Adolescentes:** se não entregar atividade, recebe nota baixa.
- **Exemplo — Familiares:** se não organizar a roupa, terá dificuldade para encontrar o que vestir.

Fala-modelo: "Não é castigo. É apenas a consequência natural do que você escolheu fazer ou não fazer."

Exemplos de punição aplicada pelo adolescente

- No grupo socioeducativo: Um adolescente ridiculariza o colega que errou na atividade ("você é burro, nunca acerta nada"). Essa punição pode reduzir a participação do colega, mas cria clima de hostilidade e não ensina a falar de forma respeitosa.
- Na relação com a família: O jovem se recusa a conversar com a mãe quando ela lhe nega um pedido, dando "gelo" ou batendo porta. Isso funciona como punição (afasta a mãe, gera tensão), mas não resolve o conflito.
- Entre pares: Se um colega não aceita participar de uma transgressão, o adolescente pode excluí-lo do grupo ou espalhar comentários para humilhá-lo. Isso funciona como punição social, mas reforça isolamento e violência.

Fala-modelo para o profissional (adolescentes): "Vocês também punem uns aos outros. Quando riem de um colega, excluem ou dão gelo, isso é punição. Funciona para afastar ou diminuir alguém, mas não ensina nada de positivo. A gente precisa pensar: será que essa forma de punir ajuda a relação ou só aumenta os problemas?"

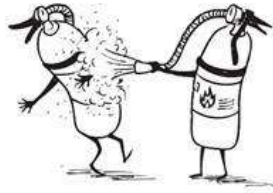
Efeitos negativos se mal utilizada:

- Reforça apenas o medo, sem ensinar habilidades.
- Pode aumentar a rebeldia e a desconfiança.
- Se for usada em excesso, perde o efeito.

Por isso, a punição deve ser sempre **último recurso** e usada de forma estratégica, em conjunto com validação, reforço positivo e modelagem de novos comportamentos.

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 15

Formas de extinguir comportamentos



Extinção: reduz um comportamento por meio da inibição de reforços anteriores. Quando a atenção constituir um reforço em si, ignore o comportamento indesejado. Certifique-se de reforçar um comportamento substituído adequado.

- Se os pais ignoram a birra dos filhos, eles param de fazer birra.
- Cuidado com as **explosões comportamentais** (picos temporários do comportamento que você está tentando extinguir). Não desista ou esqueça de orientar a pessoa de quem você está começando a extinguir um comportamento específico.
- Cuidado com o **reforço intermitente**: o comportamento reforçado ocasionalmente é o mais difícil de extinguir (p. ex., nunca dê doces para parar uma birra depois de ignorar ocorrências anteriores).

Punição: uma consequência que resulta na diminuição do comportamento. Diga a outra pessoa o que você não quer que ela faça. Modere a punição, pois ela:

- não ensina novos comportamentos;
- pode levar ao ressentimento e a um sentimento de desmoralização;
- pode induzir à autopunição.

(continua)

© Sinopsys Editora e Sistemas Etecli, 2022
Manual de habilidades em DBT para adolescentes
Jill H. Rathus e Alec L. Miller

(continuação)

Para usar a punição de maneira eficaz, siga os passos a seguir.

- Primeiro, reforce os comportamentos adequados para **prevenir** os inadequados.
- Comunique **regras e expectativas claras**.
- Tenha uma lista de possíveis punições à disposição.
- Anote a consequência negativa ao **reforço do comportamento desejado**.
- Seja específico e pontual: adeque a proporção da punição à infração (p. ex., se você tiver passado o toque de recolher uma hora, seu toque de recolher será uma hora mais cedo da próxima vez).
- Pergunte a si mesmo: é a **mente sábia** que está ditando a consequência?
- Aplique a consequência punitiva imediatamente ou...
- Permita que as consequências naturais ocorram (p. ex., você foi reprovado na prova porque ficou acordado a noite toda e estava cansado demais para se concentrar).

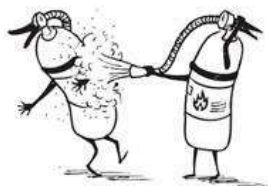
2.3 Para Casa (Ficha 16)

Cada participante deve identificar um comportamento que gostaria de reduzir e anotar:

- Qual será a consequência imediata se ele ocorrer.
- Qual comportamento alternativo pode ser reforçado no lugar.

FICHA PARA TRILHAR O CAMINHO DO MEIO 16

Exercício prático: extinção e punição



Extinção

Pratique ignorar as atitudes irritantes ou provocativas de seus colegas e familiares.

Observação importante 1: não aplique a comportamentos perigosos.

Observação importante 2: se dentre as atitudes provocativas estiver intimidação ou pressão para que você faça algo que vai contra os seus valores, ignorar (extinção) pode não ser suficiente. Talvez seja necessário informar uma autoridade confiável e pedir ajuda.

Descreva brevemente a situação e o que ignorou. Como funcionou? _____

Consequências punitivas: use com moderação ou como último recurso

Pais

Liste três consequências de curto prazo baseadas na mente sábia que você pode aplicar quando outros métodos de mudança de comportamento não funcionarem.

1. _____
2. _____
3. _____

Bibliografia

Bibliografia Básica:

TEDESCO, Cristiane Gandra. Autorregulação emocional para adolescentes: proposta de intervenção psicoeducativa baseada na terapia comportamental dialética. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, 2023.

Vídeos:

Bibliografia Complementar:

RATHUS, Jill H.; MILLER, Alec L. *Terapia Comportamental Dialética para Adolescentes*. Porto Alegre: Artmed, 2015. Capítulo 8



<https://iases.es.gov.br/>

@iasesoficial

Espírito Santo, outubro de 2025.