



# Como Estudar DBT?



Um guia para facilitar o seu  
caminho!

Por  
**Diego Fernandes Souza**



## Sumário

Quem sou eu e como a DBT apareceu pra mim .....	2
De onde veio essa ideia? .....	6
O que você deve saber antes de começar a estudar DBT. ....	7
Como estudar?.....	9
Estudando através do Canal Comporte-se .....	10
Português – Entendendo e Estudando a DBT .....	13
O Treinamento de Habilidades em DBT.....	16
Manual para o Terapeuta e para o Paciente? Como usá-los? .....	18
Então como estudar?.....	20
Recados Finais.....	22



## Quem sou eu e como a DBT apareceu pra mim?

Ei, tudo bem? Meu nome é Diego Fernandes Souza e sou psicólogo formado pela Universidade Federal do Espírito Santo desde o ano de 2010. Vou falar um pouco da minha história com a DBT porque acho importante deixarmos claro de onde partimos ao falar sobre qualquer assunto. Vamos lá.

Durante toda a graduação foquei completamente na Psicologia comportamental e era daqueles bem xiitas... Sabe aqueles que corrigem os professores que falam alguma coisa errada quando vão criticar a abordagem? Pois é: prazer, eu, chato.

Após a graduação fiz curso de formação em Terapia por Contingências de Reforçamento, mestrado com base em psicologia evolucionista, cursos extras e por aí vamos. Dá pra perceber que sempre fui chegado à parte comportamental mais radical... Até...

Até que atendi casos de pessoas com desregulação emocional intensa/pervasiva e os entes queridos dessas pessoas (com ou sem diagnóstico de transtorno de personalidade borderline) e tive muita, muita dificuldade.


Parece que tudo aquilo que eu tinha aprendido não funcionava da mesma forma com esses clientes. Hoje vejo que eu puxava tanto pra mudança que em geral a terapia explodia e eu ficava sem saber o que tinha acontecido.

Até que um dia conheci a DBT da forma mais aleatória possível. Meu amigo Tiago Zortéa (já lá na Escócia) me enviou um material dizendo que as pessoas estavam estudando bastante essa DBT. A mensagem foi a seguinte:

*“Diegao meu brother,  
Segue material na área de DBT!  
Se você se tornar um especialista nisso, tem que me prometer que vai me treinar! hahahha  
Abraco forte mano!”*

18/11/2015

Comecei a ler um pouco daqui e dali... Meio resistente porque vi que tinha um pouco de Mindfulness e eu achava aquilo a maior viagem, quase impossível de colocar em minha prática clínica.



Daí li um pouco daqui, um pouco lá, comecei a postar algumas coisas na internet e meu amigo Esequias Caetano me convidou para fazer parte de um grupo de estudos só com pessoas/profissionais incríveis: Luciana Verneque, Denise Lettieri, Ana Carolina Felício e a Gabriela Sousa (na época uma estudante que parecia estar formada há muito tempo). Um ambiente daqueles pra lá de reforçador! Acho que nosso grupo durou 1 ano ou mais!

De lá pra cá venho estudando e buscando entender cada vez mais: me permiti praticar Mindfulness e tantas outras habilidades, participei de cursos com a Patrícia e o Igor da Vincular, com o Jan e o Dan, fiz um pouco de supervisão com a Tamires Pimentel (infelizmente bem pouco, queria mais heheh), iniciei minha formação com a Behavioral Tech/DBT Brasil.

E também entrei em um grupo de consultoria que me fez vivenciar ainda mais o que é a DBT. Mais uma vez meu amigo Esequias Caetano (sempre ele) me convidou para fazer parte do grupo em que novamente encontrei a Luciana Verneque e pude conhecer a Esther Spach, Silvia Sztamfater e o Fellipe Augusto. A cada encontro eu sinto que aprendi mais do que em qualquer leitura que já tenho feito. A vivência dentro desse grupo é um marco na minha carreira porque me fez evoluir não somente como profissional e sim como ser humano.


Aqui no meu estado dei algumas aulas e organizei o curso do Jan e do Dan e em uma parceria com o pessoal da Vincular trouxemos 2 turmas do treino em habilidades DBT para profissionais. Hoje eu posso dizer que não consigo enxergar minha vida desvinculada da DBT. Mas não posso mesmo. Olha essa foto aí embaixo:





Essa foto foi tirada no Natal de 2019 E essas ao meu lado são a minha esposa Ághata e a minha cachorrinha que eu dei o nome de... Marsha. Sim, Marsha. Foi uma forma de homenagear a mulher que mudou completamente a minha visão sobre o que era atendimento clínico. Tem gente que pode achar que não é uma homenagem, mas acredite: só eu sei o quanto amei e amo essa cachorrinha.

Infelizmente ela ficou pouco tempo com a gente porque veio com 2 doenças bem graves e não resistiu, algo que me fez lidar com várias emoções e praticar as mais variadas habilidades. Essa cachorrinha mudou a minha vida tanto ou quanto a DBT. Morreu tendo me ensinado o que veio para me ensinar.




E você acha que a minha ligação com a DBT parou por aí? Não. Há algumas semanas atrás estava lendo a biografia da Linehan e lá pelas tantas ela fala qual era a **santa que era a inspiração dela: Santa Ágatha**. O nome da minha esposa. Daquele monte de coincidência que a gente fica sem entender, não é mesmo?

Mais enrolado com a DBT do que isso eu não sei. Fato é que esse sou eu: apaixonado por essa abordagem que quero que todo mundo aprenda o máximo sobre ela<sup>1</sup> e por isso preparei esse primeiro material. Espero que aproveite!

---

<sup>1</sup> Minha mentora Monique Pinheiro uma vez brincou e perguntou se eu tinha o objetivo de aprender e praticar ou se também tinha o objetivo de “espalhar a palavra”. Acho que vocês sabem o que eu escolhi, não é mesmo?





## De onde veio essa ideia?

De tempos em tempos alguém me pede material para estudar a Terapia Comportamental Dialética (DBT ou TCD) e eu indico os livros que eu conheço, dou algumas dicas que recebi quando comecei a estudar... e passa um tempo mais pessoas se interessam e mais pessoas perguntam.

Baseado nisso eu resolvi criar esse material com as dicas que me deram ao longo dos últimos quase 5 anos e assim ajudar aqueles que desejam aprender DBT.


Nesse primeiro momento vou falar **apenas do material disponível em português<sup>2</sup>** e também **algumas dicas para você não surtar** e desistir de aprender DBT porque está achando muito difícil.

**Calma, é aos poucos que nós vamos aprendendo DBT e ainda mais aos poucos que nós vamos conseguindo aplicar DBT.** Eu estou há quase 5 anos estudando DBT e ainda falta muita coisa para aprender (tudo bem que não sou dos estudantes mais disciplinados). **O meu objetivo com esse material é tornar seu caminho menos perdido e mais proveitoso.**

**Como esse material está dividido:** inicialmente vou te falar o que você precisa saber antes de começar a estudar DBT, em seguida apresentarei algumas dicas de **“Como Estudar”**, ou seja, qual a possível estrutura a ser utilizada durante o seu percurso. Depois apresentarei um **guia com base nos materiais que eu conheço em Português. Ao final** dou meus recados finais e falo sobre o outro material que estou produzindo e que deve sair em seguida (gratuito também).

---

<sup>2</sup> Tem alguns livros prestes a serem traduzidos e que entrarão no material que divulgarei junto com as indicações em inglês que sairá nos próximos dias.



## O que você deve saber antes de começar a estudar DBT.

Acho que a **primeira coisa** que você deve saber antes de começar a estudar DBT é que **ela não é somente um “tratamento para borderline”**. E eu espero que ao longo dos seus estudos você perceba que até mesmo a palavra “borderline” é um tanto desnecessária (ainda que apareça em diversos textos de DBT) porque **o conceito de desregulação emocional será muito mais amplo e descritivo**, abrindo um leque de possibilidades de entendimento e intervenção.

Então se você está querendo estudar DBT e às vezes desiste porque é apenas para clientes com transtorno de personalidade borderline ou para clientes com um grande risco de suicídio, pode ficar tranquilo que ela tem aplicação nas mais variadas queixas.


No momento que escrevo esse material ela tem evidências que indicam que ela pode funcionar para os seguintes transtornos:

- Transtorno de Personalidade Borderline.
- Transtornos de Personalidade do Cluster B.
- Indivíduos que apresentam autolesão e transtornos de personalidade.
- Déficit de Atenção e Hiperatividade.
- Estresse pós-traumático relacionado à abuso na infância.
- Transtorno Depressivo Maior.
- Transtorno Bipolar.
- Transdiagnóstico de desregulação emocional.
- Adolescentes em risco de suicídio e que apresentam autolesão.
- Compulsão alimentar.
- Bulimia nervosa.

Fonte: <https://behavioraltech.org/research/how-dbt-helps/#Conditions>

Outra coisa que você precisa saber é que **a terapia individual é apenas uma parte do tratamento**. Então está tudo bem dar uma surtadinha porque confundiu as funções de cada modo de tratamento, como um se comunica com o outro e como fazer tudo isso funcionar...





**Olhe para essas “surtadinhas” como um indicativo de que você está no caminho certo do aprendizado.** Afinal, você realmente esperava aprender com facilidade um tratamento que mistura Análise do Comportamento (Mudança), Filosofia Zen (aceitação) e dialética?

Então sem mais demora bora pensar na **estrutura dos seus estudos (não pule essa parte porque ela pode manter a sua motivação)!**



## Como estudar?

Se você é como a maioria das pessoas que começou a estudar DBT, pode ser que tenha começado quase sozinho. E é pensando nisso que a primeira dica é: **ESTUDE EM GRUPO.**

Pode ser um grupo **online ou presencial**, mas tente estudar em grupo. Hoje em dia todo mundo tem a rotina bem atribulada e estudar em grupo pode amenizar a sobrecarga e consequente desânimo.

Quando comecei a estudar lá atrás fizemos da seguinte maneira: a cada encontro uma pessoa ficava responsável pela apresentação de um capítulo e as outras iam apontando o que tinham observado, tirando dúvidas e complementando.

Estudar dessa maneira pode auxiliar de várias formas:

1. Uma pessoa conduzindo o grupo ao longo do capítulo permite que a discussão não fique sem rumo e pouco produtiva.
2. Fazer isso aumenta as chances de que **pelo menos uma pessoa leia o capítulo**. Pode parecer bobeira, mas se pelo menos uma pessoa conseguir ler o capítulo e apresentar já vai facilitar a vida do grupo quando estes lerem o capítulo pela primeira vez.
3. Ao “explicar” você terá que ter entendido mais do que só apenas ler. **Seu aprendizado será de outro nível.**
4. Quando tiver **dúvidas** poderá tirar com seus parceiros de grupo de estudos.
5. **Nesse grupo vocês podem praticar o treinamento de habilidades em DBT entre vocês.**
6. Também podem, em algum momento, **transformá-lo em um grupo de consultoria** (um dos modos de tratamento essenciais da DBT).

Se não for possível estudar em grupo, meta a cara nos livros sozinho e tente tirar suas dúvidas em grupos de discussões como o Facebook. Se você já tem alguma estrutura boa de grupo de estudos, utilize-a. O que importa é estudar DBT. **Bora falar sobre os materiais?**


## Estudando através do Canal Comporte-se

Se você não tem nenhum livro e está doida(o) para estudar qualquer coisa sobre a DBT eu te indico o [Canal Comporte-se](#). Lá você vai encontrar textos de várias(os) terapeutas DBT aqui do Brasil e o mais legal é que alguns trazem um pouco da prática, facilitando o entendimento dos conceitos e teorias.

Seguem os textos que eu identifiquei lá no portal e tentei criar algum tipo de sequência lógica para entender a DBT (foi mal se algum ficou de fora!):

1. [Terapia Comportamental Dialética \(DBT\): Uma Breve apresentação](#)
2. [Jan Luiz Leonardi fala sobre DBT: “Era minha obrigação...conhecer melhor esta intervenção”](#)
3. [Regulação Emocional: Compreendendo as emoções e a importância de equilibrar suas manifestações](#)
4. [O que é desregulação emocional?](#)
5. [O que é desregulação emocional 2? O modelo biossocial – Vulnerabilidade Emocional](#)
6. [O que é desregulação emocional 3? O modelo biossocial – Ambientes Invalidantes](#)
7. [Dilemas dialéticos como consequências de ambientes invalidantes: Vulnerabilidade Emocional x Auto-invalidação.](#)
8. [Dilemas dialéticos como consequências de ambientes invalidantes: Competência Aparente x Passividade Ativa.](#)
9. [Alvos secundários como consequência dos ambientes invalidantes – Luto Inibido x Crises Inexoráveis.](#)
10. [Treinamento de Habilidades na DBT](#)
11. [Treinamento de Habilidades: mindfulness é o que faz tudo funcionar.](#)
12. [Treinamento de Habilidades de Regulação Emocional – Como Sobreviver num mundo de emoções intensas.](#)
13. [Treinamento de Habilidades em Tolerância ao Mal-estar](#)
14. [Treinamento de Habilidades: Efetividade Interpessoal](#)
15. [O lado bom da vida – Uma Análise pela lente da Terapia Comportamental Dialética](#)

16. [Breve Comparação entre a Teoria Biossocial e o Modelo de Seleção por Consequências](#)
17. [Considerações sobre a Compatibilidade da Filosofia Dialética da DBT com o Behaviorismo Radical](#)
18. [Análise do Comportamento e treino de habilidades DBT](#)
19. [O que é dialética na Terapia Comportamental Dialética?](#)
20. [O terapeuta DBT entrou em férias. E agora?](#)
21. [Feliz Natal!? O desafio das datas festivas para pacientes e para terapeutas na DBT](#)
22. [Mente Sábia: Buscando o Equilíbrio](#)
23. [E quando me sentir numa encruzilhada, o que fazer?](#)
24. [E quando o terapeuta se cansa do seu cliente?](#)
25. [Retiro de Mindfulness com a Dra. Marsha Linehan: Experiências, procedimentos e caminhos.](#)
26. [Terapia Comportamental Dialética na Obesidade e Compulsão Alimentar.](#)
27. [Terapia Comportamental Dialética e Protocolo de Exposição Prolongada](#)
28. [Exemplos de comportamentos que interferem na terapia na série Crazy Ex Girlfriend: “Transtorno de Personalidade Borderline é meu diagnóstico?”](#)
29. [O mapa do cuidado: A Terapia Comportamental Dialética e um olhar acolhedor para com os pais e filhos.](#)
30. [Me diga quem eu sou: a dialética no vínculo com pacientes emocionalmente em chamas](#)
31. [Compondo a paleta de cores: O uso de metáforas e outros recursos criativos em DBT](#)
32. [A DBT nos serviços de saúde pública no Canadá: diferentes modelos](#)
33. [Um programa standard de DBT na saúde pública](#)
34. [DBT em Harvard: o que aprendi lá. Ou a importância da regulação emocional.](#)
35. [Treinamento de Habilidades DBT para Familiares](#)
36. [Meu paciente está ligando, e agora? – O Coaching Telefônico na DBT](#)
37. [A adaptação da Terapia Comportamental Dialética \(DBT\) para a Bulimia e Compulsão Alimentar](#)

- 
38. [A DBT na era das Adições](#)
  39. [Por que a reunião de consultoria de equipe é tão importante na DBT?](#)
  40. [Grupos avançados de habilidades ou grupo de graduandos da DBT](#)
  41. [DBT no Pronto Socorro: Planos de Emergência num hospital americano](#)
  42. [O Mindful Eating \(Comer Atento\) na DBT dos Transtornos Alimentares](#)
  43. [Lambendo feridas em DBT: Como lidar com o Burnout de terapeutas](#)
  44. [Os quatro estágios do tratamento na Terapia Comportamental Dialética - DBT](#)
  45. [Seis anos de DBT: O que mudou?](#)
  46. [Aceitar não é provar: compreendendo o balanço entre aceitação e mudança na terapia comportamental dialética \(DBT\)](#)
  47. [Princípios da DBT com base no paradigma da Aceitação](#)
  48. [Entrevista exclusiva com Tony DuBose e Shireen Rizvi: a DBT é comportamental ou Cognitiva? Como a DBT entende as cognições?](#)
  49. [Habilidades DBT frente à COVID-19 \(English Version\) – Entrevista com Tony DuBose](#)

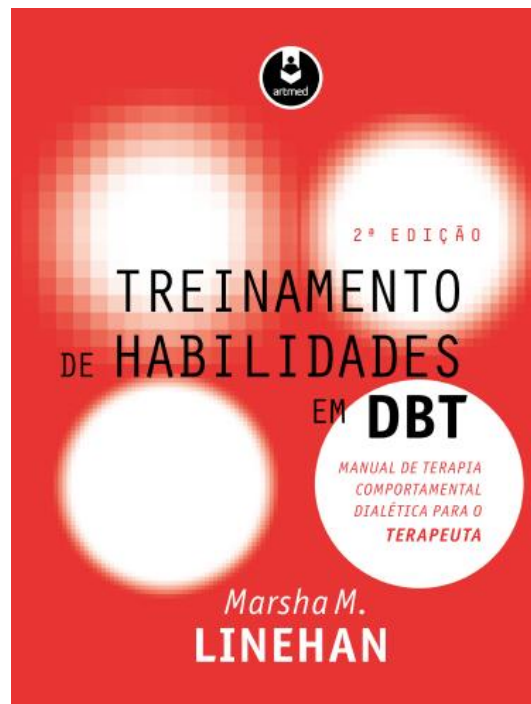
Agora vamos para **os livros disponíveis** e para uma possibilidade de como estudá-los?



## Português – Entendendo e Estudando a DBT

Se você começou a ler DBT pelo primeiro livro da Linehan e ficou meio perdida(o) está tudo bem porque isso pode acontecer mesmo (ao menos aconteceu comigo). De qualquer forma sugiro que você comece a ler a partir do **capítulo 1** do “**Treinamento de Habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta**”.

É esse livro aqui ó:



*Depois eu falo a diferença entre o “manual para o terapeuta” e o “manual para o cliente”.*

Voltando ao capítulo do livro... **Não se engane pelo nome do capítulo** “*Justificativa para o treinamento de habilidades em terapia comportamental dialética*”. Nesse capítulo você terá uma **visão geral, resumida e relativamente atualizada** sobre o que é **desregulação emocional, modelo biossocial**, o que é **a DBT Standard, modos de tratamento, a visão dialética** do mundo e outras coisinhas mais. Depois que você tiver lido esse capítulo, aí sim é a hora de ir para [o livro principal e mais antigo da Linehan](#). Esse aqui:



Mas calma. Ele também tem **um modo especial de ler** para ser melhor aproveitado. Ele é dividido em partes da seguinte forma:

- Parte I: Teorias e Conceitos.
- Parte II: Síntese e Objetivos do Tratamento.
- Parte III: Estratégias Básicas de Tratamento.
- Parte IV: Estratégias para Tarefas Específicas.

Só que eu vi em algum canto do Facebook (acho que foi um comentário do Vinícius Dornelles) uma ordem de estudo dos capítulos que faz toda a diferença para entender a DBT. A ordem é a seguinte:

### **Parte I – Teorias e Conceitos**

- **Capítulo 1** - Transtorno da Personalidade Borderline: Conceitos, Controvérsias e Definições.
- **Capítulo 2** – Fundamentos Dialéticos e Biossociais do Tratamento.
- **Capítulo 3** – Padrões Comportamentais: Dilemas Dialéticos no Tratamento de Pacientes Borderline.

### **Parte II – Síntese e Objetivos do Tratamento**

- **Capítulo 4** – Visão geral do Tratamento: Síntese de Metas, Estratégias e Regras.
- **Capítulo 5** – Metas Comportamentais do Tratamento: Comportamentos a Promover e a Reduzir.
- **Capítulo 6** – Estruturar o Tratamento em Torno de Metas Comportamentais: Quem Trata O quê e Quando.

***Até agora tudo na sequência, certo? Agora é a hora de pular do capítulo 6 para a última parte.***

#### **Parte IV – Estratégias para Tarefas Específicas**

- **Capítulo 14** – Estratégias Estruturais.
- **Capítulo 15** – Estratégias Especiais de Tratamento.

Agora você volta para a outra parte.

#### **Parte III – Estratégias Básicas de Tratamento**

- **Capítulo 7** – Estratégias Dialéticas de Tratamento.
- **Capítulo 8** – Estratégias Nucleares: Parte 1. Validação.
- **Capítulo 9** - Estratégias Nucleares: Parte 2. Solução de Problemas.
- **Capítulo 10** - Procedimentos de Mudança: Parte I. Procedimentos de Contingência (Controlar Contingências e Observar Limites).
- **Capítulo 11** - Procedimentos de Mudança: Parte II. Treinamento de Habilidades, Exposição e Modificação Cognitiva.
- **Capítulo 12** - Estratégias Estilísticas: Equilibrar a Comunicação.
- **Capítulo 13** - Estratégias de Manejo de Caso: Interagir com a Comunidade.

O objetivo de ler o livro dessa maneira é que assim você entenderá a teoria, os conceitos e os objetivos do tratamento e depois (ao pular os capítulos) terá **uma visão mais ampla do tratamento**, entendendo a **parte estrutural** do tratamento e depois retornará para entender **como as estratégias específicas se encaixam na estrutura da DBT**. Agora deixa eu te ensinar a estudar o treinamento em Habilidades DBT!





## O Treinamento de Habilidades em DBT

Também temos os manuais do treinamento em habilidades DBT e talvez você já viu alguma coisa sobre essas tais habilidades. O treino de habilidades é um dos modos de tratamento da DBT que pode ser realizado individualmente ou em grupo.


O objetivo do treino de habilidades é o de **ensinar habilidades de mindfulness, regulação emocional, efetividade interpessoal e tolerância ao mal-estar**, além de ensinar quando usar cada uma dessas habilidades. Ou seja: **é uma aula de habilidades para a vida**.

Ele foi desenhado para auxiliar pessoas com desregulação emocional, mas posso te falar a verdade? **É um treino para a vida**. Eu vejo como sendo possível **aplicar as habilidades DBT em qualquer canto da vida** e falo sem sombra de dúvidas **que isso também mudou a minha vida**.

E talvez você já esteja se perguntando: mas como que é isso? Como que funciona? Me acompanhe...

Basicamente o que ocorre **a cada encontro** do treino de habilidades é o seguinte: você vai **apresentar as habilidades** para as (os) participantes, **conectar as habilidades com as dificuldades das (os) participantes**, **ensinar** as habilidades, realizar alguma **prática** e deixar **“tarefas de casa”** a serem executadas entre uma semana e outra. Na semana seguinte você iniciará o encontro com a **revisão das tarefas** e depois partirá para o ensino de novas habilidades e o ciclo se repete. Simples, certo?

E para aprender como fazer isso você tem a sua disposição esses manuais de treinamento aqui:





Ainda que pareça que um manual é [para o terapeuta](#) e outra é [para o paciente](#)... Os dois são para o terapeuta. Vou explicar.

## Manual para o Terapeuta e para o Paciente? Como usá-los?

Para conseguir ensinar essas habilidades daquele jeito que falei ali em cima você contará com o apoio de **fichas gerais** (que são entregues no início de cada módulo) e **fichas de tarefas** (a serem utilizadas entre os encontros). Essas fichas estão no livro “para paciente”, só que **para entender como explicá-las e usá-las você precisará do livro “para terapeuta”**. Dá uma olhadinha:


FICHA DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 4 <small>(Ficha de tarefas de efetividade interpessoal 3; p. 173)</small>	FICHA DE TAREFAS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL 3 <small>(Ficha de efetividade interpessoal 4; p. 124)</small>
<p><b>Esclarecendo prioridades em situações interpessoais</b></p> <p><b>EFETIVIDADE NOS OBJETIVOS:</b> obtendo o que você quer de outra pessoa</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Obtendo seus direitos legítimos.</li><li>• Conseguindo que uma pessoa faça algo que você quer.</li><li>• Dizendo não a um pedido indesejado ou insensato.</li><li>• Resolvendo um conflito interpessoal.</li><li>• Fazendo sua opinião ou ponto de vista ser levado a sério.</li></ul> <p><b>Perguntas</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Quais resultados ou mudanças específicos eu quero dessa interação?</li><li>2. O que preciso fazer para obter os resultados? O que vai funcionar?</li></ol>	<p><b>Esclarecendo prioridades em situações interpessoais</b></p> <p>Nome: _____ Semana de início: _____</p> <p>Use esta ficha para imaginar suas metas e prioridades em qualquer situação que crie um problema para você. Exemplos incluem ocasiões em que (1) seus direitos ou desejos não estão sendo respeitados; (2) você quer que alguém faça ou mude alguma coisa, ou, ainda, lhe dê algo; (3) você quer ou precisa dizer não ou resistir à pressão para fazer alguma coisa; (4) você quer que sua posição ou ponto de vista seja levado a sério; (5) existe um conflito com outra pessoa; ou (6) você quer aperfeiçoar seu relacionamento com alguém.</p> <p>Observe e, após o evento, descreva por escrito assim que possível. Se precisar de mais espaço, escreva no verso desta folha.</p> <p>Evento que desencadeou meu problema: Quem fez o quê para quem? O que aconteceu o quê? Em qual aspecto essa situação é um problema para mim? Lembre-se de verificar os fatos!</p> <p><b>Meus desejos nessa situação:</b> Objetivos: quais resultados específicos eu quero? O que quero que essa pessoa faça, deixe de fazer ou aceite?</p> <p>Relacionamento: como quero que a outra pessoa se sinta e pense a meu respeito pela maneira como lido com a interação (quer eu consiga ou não o que desejo da outra pessoa)?</p> <p>Autorespeito: como eu quero me sentir e pensar a meu respeito pela maneira como lido com a interação (quer eu consiga ou não o que desejo da outra pessoa)?</p> <p>Minhas prioridades nesta situação: classifique prioridades como 1 (mais importante), 2 (segunda mais importante) ou 3 (terceira mais importante).</p> <p>____ Objetivos      ____ Relacionamento      ____ Autorespeito</p> <p>Desequilíbrios e conflitos entre prioridades que tornaram difícil ser efetivo nessa situação:</p>
<p><b>EFETIVIDADE NO RELACIONAMENTO:</b> mantendo e aperfeiçoando o relacionamento</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Agindo de modo que a outra pessoa continue gostando e respeitando você.</li><li>• Equilibrando metas imediatas com o bom do relacionamento de longo prazo.</li><li>• Mantendo relacionamentos que são importantes para você.</li></ul> <p><b>Perguntas</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Como eu quero que a outra pessoa se sinta a meu respeito depois que a interação tiver terminado (quer eu obtenha ou não os resultados ou mudanças que desejo)?</li><li>2. O que tenho que fazer para obter (ou manter) este relacionamento?</li></ol>	
<p><b>EFETIVIDADE NO AUTORRESPEITO:</b> mantendo ou aperfeiçoando o autorrespeito</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respeitando seus próprios valores e crenças.</li><li>• Agindo de forma que faça você se sentir ético.</li><li>• Agindo de forma que faça você se sentir capaz e efetivo.</li></ul> <p><b>Perguntas</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Como eu quero me sentir a meu próprio respeito depois que a interação tiver terminado (quer eu obtenha ou não os resultados ou mudanças que desejo)?</li><li>2. O que tenho que fazer para me sentir dessa forma a meu respeito? O que vai funcionar?</li></ol>	

Do Treinamento de Habilidades em DITE manual de terapia comportamental dialética para o paciente, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2014 – Armas Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

A primeira ficha é utilizada durante o encontro para a pessoa acompanhar a sua explicação e a ficha de tarefas será utilizada para registrar a tarefa que será passada ao fim do encontro. Todas elas estão no “**Manual do Paciente**”.

Para saber o que são as habilidades, como explicar e até mesmo os exemplos que podem ser utilizados você vai estudar o **Manual do Terapeuta**. Além disso, no “**Manual do Terapeuta**” você vai encontrar toda a parte teórica e orientação sobre o “Treinamento de Habilidades”. Resumidamente:

- Critérios para saber se o treinamento de habilidades é indicado para seu paciente/cliente.
- Currículos de treinamento já montados e com referência das evidências já existentes.

- 
- Como planejar o treinamento.
  - Como estruturar as sessões de treinamento.
  - Alvos e procedimentos do treinamento.
  - Explicação das fichas gerais e do uso das fichas de tarefas de treinamento.

No “**Manual do Terapeuta**” você encontrará uma explicação completa para pensar seu treinamento do início ao fim. Até os possíveis problemas que você provavelmente encontrará estarão lá.



## Então como estudar?

Eu sugiro que você leia e tome nota dos principais pontos dos capítulos 1 ao 5. Ao chegar na “**Parte II – Notas de Ensino dos Módulos das Habilidades DBT**” todos os capítulos seguirão a mesma sequência: falarão rapidamente sobre as habilidades e depois que aparecer isso aqui...

### Notas de ensino

... o livro começará a dar todas as dicas de ensino. A cada divisão de seção você vai encontrar um quadro que contém as Fichas que serão utilizadas: tanto as fichas gerais quanto as fichas de tarefas, tipo essa aqui:

#### I. METAS DESTE MÓDULO (FICHA DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 1)


**Ponto principal:** O objetivo geral da regulação emocional é diminuir o sofrimento emocional. A meta não é livrar-se das emoções. Alguns indivíduos sempre serão mais emotivos do que outros.

**Ficha de regulação emocional 1: Metas da regulação emocional.** Analise sucintamente as metas que constam nesta ficha. Forneça informações e discussões suficientes para orientar os participantes em relação ao módulo, vincular o módulo as suas metas pessoais e gerar certo entusiasmo para aprender as habilidades de regulação emocional.

**Ficha de tarefas de regulação emocional 1: Prós e contras de mudar as emoções (opcional).** Esta ficha de tarefas é projetada para ajudar os participantes a decidir (1) se querem regular uma emoção atual e (2) se é do seu interesse aprender a regular as suas próprias emoções ou permanecer na mente emocional a maior parte do tempo. Sua principal aplicação é comunicar que o objetivo deste módulo é regular as emoções que os pacientes desejam mudar, e não as mudar só porque os outros querem que eles mudem. Esta ficha de tarefas também pode ser usada como um exercício para melhorar a probabilidade de ser efetivo quando uma pessoa está sufocada pelas emoções (p. ex., quando ela só quer gritar e berrar ou evitar por completo uma situação ou alguém). Ela também pode ser usada como ferramenta de ensino para descobrir metas. Consulte instruções para ensinar os prós e contras nas notas de ensino do módulo de tolerância ao mal-estar (Cap. 10, seção V), sobre como utilizar a análise dos prós e contras para tomar decisões comportamentais. Atribua essa ficha de tarefas como opcional se você ensinar outras fichas na sessão que tiverem fichas de tarefas associadas.

Perceba que ali ela já indica quais as fichas que serão utilizadas: “**Ficha de Regulação Emocional 1: Metas da Regulação Emocional**” e “**Ficha de tarefas de regulação emocional 1: Prós e contras de mudar as emoções**”. E agora vem a minha dica: imprima/separe as fichas sugeridas nesse quadro e aí sim comece a ler as explicações.

Fazendo isso, conforme você for lendo e ela fizer referência às fichas você conseguirá acompanhar sem ter que ficar pulando pra um lado e pro outro do livro (coisa que eu fiz com muita frequência no início).



Conforme ela for explicando, vá anotando nas fichas gerais o que você julgar mais relevante porque isso torna mais fácil a aprendizagem e, conseqüentemente, o ensino. Acho que é isso.

Ainda sobre as habilidades DBT: **o melhor estudo das habilidades é a prática das habilidades na sua vida, no seu dia-a-dia.** Ao praticar você terá dificuldades e aperfeiçoará a aplicação das habilidades. Isso também fará com que você tenha mais empatia com os participantes quando eles relatarem dificuldades ao aplicá-las.

Se você estiver estudando em grupo, combinem de ensinar alguma(s) habilidade a cada encontro, por exemplo. Isso aumentará as chances de que o grupo seja um espaço mais agradável e que gere ainda mais vontade de estar presente.



## Recados Finais

Acredito que ao longo dos estudos você encontrará muitas dúvidas e dificuldades e eu só te digo uma coisa: não desista por causa disso. **O que a DBT tem de dificuldade ela tem de potencial em mudar a sua prática clínica.**

Se você optar por estudar em grupo, certifique-se de que esse grupo não fique pesado, no sentido de **não sobrecarregar a rotina dos integrantes**. Isso parece pouco importante, mas o que mais gera o fim dos grupos é aumento de sobrecarga e conseqüente diminuição da motivação em estar presente no grupo. **Se necessário diminua a frequência dos encontros para que o grupo continue acontecendo.**

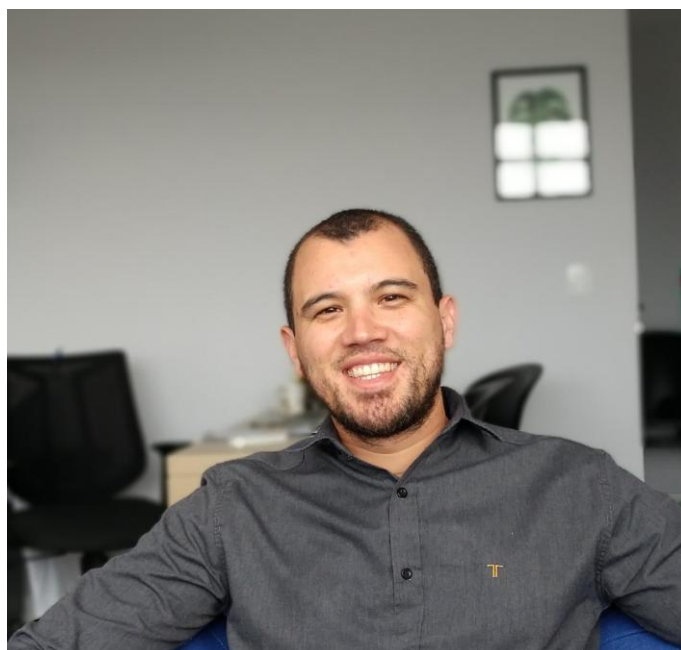
Tente fazer um estudo da seguinte maneira: vá pra teoria e depois tente “aplicar” na sua prática e depois disso volte para a teoria. É incrível como que a cada vez que leio o mesmo capítulo que a Linehan escreveu eu passo a perceber coisas que passaram batidas. E isso tem um motivo óbvio: quando vivenciamos algumas coisas na prática isso começa a chamar a nossa atenção e aí sim estamos prontos para absorver **aquele ponto** da leitura.

Mas calma: **não estou dizendo para ficar voltando a todo instante e reler**. O que estou dizendo é pra você **não esperar aprender tudo de uma vez** porque isso é justamente o contrário do que ocorre durante o processo de aprendizagem. Se pudesse ser mais específico diria para você **voltar para a teoria toda vez que tiver uma dificuldade na prática**.

Nos próximos dias produzirei um material com traduções que estão em andamento e materiais que falam para além do básico, **além de indicação de leituras em inglês que podem auxiliar muito a sua prática clínica**. Já adianto: serão MUITO MAIS INDICAÇÕES!

Se quiser receber esse material em primeira mão [clique aqui](#) e cadastre o seu e-mail que te enviarei assim que ele ficar pronto, ok?

Qualquer dúvida/crítica/sugestão é só enviar um e-mail que tentarei ajudar da forma que puder. Manda lá: [contato@diegofsouza.com](mailto:contato@diegofsouza.com)



Esse sou eu em meu consultório aqui no Espírito Santo em uma das raras tentativas de tirar uma foto minha. Espero que tenham gostado do material! Até mais!