

SUGESTOES DE TAREFAS TERAPEUTICAS

1. Ficha de rotina

Descrição da tarefa: Faça uma lista das atividades que realiza ao longo da semana, descrevendo o máximo possível de atividades, incluindo horário que começou e terminou, com quem estava e onde ocorreu.

2. Curtograma

Descrição da tarefa: Pegue uma folha dividida em quatro quadrantes. Em cada um desses quadrantes (tipo uma cruz). No primeiro quadrante, escreva “Gosto de fazer e faço”; no segundo, “Gosto de fazer e não faço”; no terceiro, “Não gosto de fazer e faço”; e no último, “Não gosto de fazer e não faço”. Depois, complete os quadrantes com atividades da sua rotina, colocando-as nos locais adequados da folha.

3. Entendendo preferências

Descrição da tarefa: Traga para a próxima sessão um vídeo ou uma música que goste.

4. Registro de pensamentos e sentimentos

Descrição da tarefa: Ao longo dessa semana, escreva o que pensou e como se sentiu a cada dia.

5. Colagem pessoal

Descrição da tarefa: Faça uma colagem com imagens (fotos ou desenhos) com as quais se identifique, das quais goste ou que considere que façam parte de sua vida.

6. Descobrir para alterar

Descrição da tarefa: Ao longo da próxima semana, observe e anote situações em que acha que agiu de forma diferente do que gostaria. Anote o que estava acontecendo, como você reagiu, que tipo de consequência aconteceu e como você se sentiu. Anote também como gostaria de ter agido.

7. Registro de pensamentos disfuncionais

Descrição da tarefa: Ao longo da próxima semana identifique o dia, o horário, o local e/ou a situação em que se sentiu incomodada/irritada/ansiosa, registrando:

(a) Situação ativadora: em que situação, local ou momento fui perturbada por algum pensamento negativo ou catastrófico ou imagem desagradável?

(b) Pensamentos automáticos (obsessões): o que passou pela minha cabeça naquele momento (medo de contaminação, de acontecer algo, falhar?). As respostas a essa questão são os seus pensamentos automáticos.

(c) Consequências: o que senti na ocasião (medo, aflição, ansiedade, culpa, etc.)? O que fui levado a fazer para me livrar do desconforto ou do medo? Cedi a esse impulso.

8. Pontos fortes e fracos

Descrição da tarefa: Pegue uma folha e faça uma linha no meio, separando a folha em duas metades. Depois, elabore uma lista com os pontos que identifica como fortes em você (de um lado da folha) e os pontos que identifica como fracos em suas habilidades e comportamentos (do outro lado da folha).

9. Arquivando minhas preocupações

Descrição da tarefa: Pense nas situações que a perturbam, irritam ou causam medo. Depois, atribua números para as situações listadas, sendo 1 a mais importante/impactante.

10. Identificando sintomas

Descrição da tarefa: Faça uma lista hierarquizada de sintomas físicos, emocionais e de pensamentos ruminantes, indicando a frequência com que ocorrem, atribuindo uma nota de 0 a 10. Zero deve ser para o que nunca ocorre e 10 para o que for muito frequente.

11. Identificando situações de evitação

Descrição da tarefa: Faça uma lista hierarquizada de situações que você tende a evitar, atribuindo uma nota de 0 a 10 a cada uma delas. Zero deve ser para o que nunca evita e 10 para o que evita sempre.

12. Atividades Prazerosas

Descrição da tarefa: Monte uma lista de atividades prazerosas que você não realiza com frequência. Escolha 1 a 3 atividades para realizar durante a semana.

13. Gráfico de responsabilidade

Objetivo: conscientizar a criança sobre a sua responsabilidade ou não em situações aversivas.

Descrição da tarefa: Escreva uma situação ruim que tenha acontecido durante a sua semana. Depois, liste o que acha que causou a situação.

14. Advogado de defesa

Descrição da tarefa: Imagine que você está em um julgamento. Nesse julgamento, seus pensamentos automáticos disfuncionais ocuparão o papel de advogado de acusação, atormentando sua cabeça (como já fazem). Mas você é o advogado de defesa, atacando esses pensamentos com evidências e fatos. O que você pode listar para combater os pensamentos que atacam em seu julgamento?

15. Vislumbrando possibilidades

Descrição da tarefa: Escreva uma lista com seus projetos/planos para o próximo ano e traga para a sessão. Detalhe o quanto desejar.

16. Eu gosto?

Descrição da tarefa: Ao longo da próxima semana você deve experimentar algo novo todos os dias. Por exemplo, comer algo diferente, ir a um local em que nunca esteve, fazer um caminho alternativo para o trabalho, fazer uma aula experimental de algo, praticar um esporte, fazer uma atividade de sua rotina de forma diferente do habitual.

17. Mapa afetivo

Descrição da tarefa: Escolha uma forma para se representar no centro de uma folha de papel (p. ex., escrevendo o seu nome, com um símbolo, etc.). Ao redor dessa representação, coloque os nomes das pessoas significativas para você, de forma que, quanto mais perto da sua representação, mais próxima a pessoa seja para você.

18. Boa companhia

Descrição da tarefa: Elabore uma lista de atividades que gosta, mas que só realiza com outras pessoas. Ao longo da semana escolha uma dessas atividades (ex: ir ao cinema, sentar na praça, comer algo) e realize sozinha(o). Preste atenção a como se sentir e resista a tentação de usar o celular como “companhia”.

19. Por enquanto ou para sempre

Descrição da tarefa: Liste os seus problemas atuais ou os que está antecipando. Depois, tente colocar na frente de cada problema se ele ocorre/ocorrerá por um curto período (tempo específico), nomeado como “por enquanto”, ou por um tempo indeterminado (longo), nomeado como “para sempre”.

20. Extravasando no grito

Descrição da tarefa: Escolha um local isolado, no qual não irá se sentir julgado(a). Quando estiver lá, grite o máximo que conseguir.

21. Cartão de enfrentamento

Descrição da tarefa: Escolha palavras ou frases que sirvam para se acalmar ou se lembrar de que superou outros momentos difíceis (p. ex., Tudo se acaba no fim; Eu consegui superar problemas como este antes). Escreva essas palavras ou frases em um cartão ou no seu smartphone.