

Competências do Programa Thinking Healthy ("Pensando de Forma Saudável")

1. MONITORAMENTO DE HUMOR & ATIVIDADE

Selecione todos os comportamentos que são observados em cada categoria.			
Comportamentos inadequados ou potencialmente prejudiciais	Habilidades de apoio básicas	Habilidades de apoio avançadas	
<input type="checkbox"/> Completa o formulário de monitoramento de atividades pelo cliente <input type="checkbox"/> Só usa sentimentos e comportamentos negativos do cliente no formulário	<input type="checkbox"/> Explica o formulário de monitoramento de humor e atividade <input type="checkbox"/> Pratica com o cliente em sessão e atribui práticas para casa <input type="checkbox"/> <i>Nenhuma das anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Realiza todas as habilidades de apoio básicas</i> <input type="checkbox"/> Solicita feedback e garante que cliente entenda as atividades propostas (ex., pede ao cliente para que ele dê um exemplo de como funciona) <input type="checkbox"/> Discute possíveis barreiras e facilitadores <input type="checkbox"/> Agenda sessão seguinte para revisão	
Selecione o nível que melhor se aplica (apenas um nível deve ser selecionado)			
<input type="checkbox"/> Nível 1 apresenta qualquer comportamento inadequado	<input type="checkbox"/> Nível 2 nenhuma habilidade básica, ou algumas mas não todas habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 3 apresenta todas as habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 4 apresenta todas as habilidades básicas mais ao menos uma habilidade avançada
Notas:			

2. PSICOEDUCAÇÃO SOBRE PENSAMENTOS, SENTIMENTOS & COMPORTAMENTOS

Selecione todos os comportamentos que são observados em cada categoria.			
Comportamentos inadequados ou potencialmente prejudiciais	Habilidades de apoio básicas	Habilidades de apoio avançadas	
<input type="checkbox"/> Concorda com os pensamentos negativos do cliente <input type="checkbox"/> Culpa o cliente por seus pensamentos (ex., 'Sim, você está estragando tudo')	<input type="checkbox"/> Explica como pensamentos negativos podem influenciar sentimentos <input type="checkbox"/> Explica como pensamentos negativos podem influenciar comportamentos <input type="checkbox"/> <i>Nenhuma das anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Realiza todas as habilidades de apoio básicas</i> <input type="checkbox"/> Dá exemplos ou cria cenários envolvendo as conexões <input type="checkbox"/> Pergunta ao cliente se ele entende o conceito e se ele o considera útil	
Selecione o nível que melhor se aplica (apenas um nível deve ser selecionado)			
<input type="checkbox"/> Nível 1 apresenta qualquer comportamento inadequado	<input type="checkbox"/> Nível 2 nenhuma habilidade básica, ou algumas mas não todas habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 3 apresenta todas as habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 4 apresenta todas as habilidades básicas mais ao menos uma habilidade avançada
Notas:			

3. CONECTANDO PENSAMENTOS, SENTIMENTOS & COMPORTAMENTOS: ASSOCIANDO PENSAMENTOS & SENTIMENTOS A EXPERIÊNCIAS PESSOAIS

Selecione todos os comportamentos que são observados em cada categoria.			
Comportamentos inadequados ou potencialmente prejudiciais	Habilidades de apoio básicas	Habilidades de apoio avançadas	
<input type="checkbox"/> Culpa o cliente por ter 'sentimentos ruins' <input type="checkbox"/> Culpa o cliente por ter 'comportamentos ruins/negativos'	<input type="checkbox"/> Solicita que cliente relate experiências pessoais <input type="checkbox"/> Facilita que cliente conecte seus pensamentos e sentimentos <input type="checkbox"/> <i>Nenhuma das anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Realiza todas as habilidades de apoio básicas</i> <input type="checkbox"/> Usa várias conexões de pensamento-sentimento-comportamento (úteis e prejudiciais) <input type="checkbox"/> Usa várias conexões de pensamento-sentimento-comportamento (situações cotidianas e extremas)	
Selecione o nível que melhor se aplica (apenas um nível deve ser selecionado)			
<input type="checkbox"/> Nível 1 apresenta qualquer comportamento inadequado	<input type="checkbox"/> Nível 2 nenhuma habilidade básica, ou algumas mas não todas habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 3 apresenta todas as habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 4 apresenta todas as habilidades básicas mais ao menos uma habilidade avançada
Notas:			

4. CHECANDO & ENCORAJANDO A CONTINUIDADE DA PRÁTICA (ATRIBUINDO TAREFAS DE CASA)

Selecione todos os comportamentos que são observados em cada categoria.			
Comportamentos inadequados ou potencialmente prejudiciais	Habilidades de apoio básicas	Habilidades de apoio avançadas	
<input type="checkbox"/> Culpa o cliente por ter 'sentimentos ruins' <input type="checkbox"/> Culpa o cliente por ter 'comportamentos ruins/negativos'	<input type="checkbox"/> Facilita que o cliente conecte sentimentos com comportamentos negativos <input type="checkbox"/> Facilita que o cliente identifique conexões entre sentimentos com comportamentos positivas e negativas <input type="checkbox"/> <i>Nenhuma das anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Realiza todas as habilidades de apoio básicas</i> <input type="checkbox"/> Usa uma ferramenta apropriada para desenhar, visualizar ou outra forma de documentação	
Selecione o nível que melhor se aplica (apenas um nível deve ser selecionado)			
<input type="checkbox"/> Nível 1 apresenta qualquer comportamento inadequado	<input type="checkbox"/> Nível 2 nenhuma habilidade básica, ou algumas mas não todas habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 3 apresenta todas as habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 4 apresenta todas as habilidades básicas mais ao menos uma habilidade avançada
Notas:			

5. IDENTIFICANDO PENSAMENTOS MAIS DIFÍCEIS & PREJUDICIAIS

Selecione todos os comportamentos que são observados em cada categoria.			
Comportamentos inadequados ou potencialmente prejudiciais	Habilidades de apoio básicas	Habilidades de apoio avançadas	
<input type="checkbox"/> Reforça pensamentos e sentimentos mais difíceis ou prejudiciais (ex., 'Parece que é sua culpa, por que você não ficou para ajudar?'; 'Se você não respondesse, você não seria agredida'; 'Se você não conseguir esse trabalho, será visto como fracasso')	<input type="checkbox"/> Identifica pensamentos mais difíceis ou prejudiciais <input type="checkbox"/> Discute formas de mudar os pensamentos (ex., dando exemplos de outras pessoas que podem ser responsáveis ou perguntando o que o cliente diria para um amigo) <input type="checkbox"/> <i>Nenhuma das anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Realiza todas as habilidades de apoio básicas</i> <input type="checkbox"/> Usa técnicas específicas (ex., dramatizações) para identificar e revisar conexões <input type="checkbox"/> Revisa opções/formas de criar pensamentos alternativos <input type="checkbox"/> Solicita que o cliente pratique isso diariamente	
Selecione o nível que melhor se aplica (apenas um nível deve ser selecionado)			
<input type="checkbox"/> Nível 1 apresenta qualquer comportamento inadequado	<input type="checkbox"/> Nível 2 nenhuma habilidade básica, ou algumas mas não todas habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 3 apresenta todas as habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 4 apresenta todas as habilidades básicas mais ao menos uma habilidade avançada
Notas:			

6. DESENVOLVENDO NOVOS PENSAMENTOS, SENTIMENTOS, COMPORTAMENTOS & ASSOCIAÇÕES: CRIANDO PENSAMENTOS ALTERNATIVOS

Selecione todos os comportamentos que são observados em cada categoria.			
Comportamentos inadequados ou potencialmente prejudiciais	Habilidades de apoio básicas	Habilidades de apoio avançadas	
<input type="checkbox"/> Reforça pensamentos/sentimentos prejudiciais <input type="checkbox"/> Diz ao cliente quais novos pensamentos ele deve ter <input type="checkbox"/> Não oferece ou escuta opiniões e sugestões do cliente	<input type="checkbox"/> Sugere outros pensamentos que podem ser mais benéficos do que as conexões prejudiciais entre pensamentos, sentimentos e comportamentos previamente identificadas <input type="checkbox"/> Compara novas associações com aquelas identificadas na sessão anterior <input type="checkbox"/> <i>Nenhuma das anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Realiza todas as habilidades de apoio básicas</i> <input type="checkbox"/> Verifica sentimentos do cliente <input type="checkbox"/> Elogia o cliente	
Selecione o nível que melhor se aplica (apenas um nível deve ser selecionado)			
<input type="checkbox"/> Nível 1 apresenta qualquer comportamento inadequado	<input type="checkbox"/> Nível 2 nenhuma habilidade básica, ou algumas mas não todas habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 3 apresenta todas as habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 4 apresenta todas as habilidades básicas mais ao menos uma habilidade avançada
Notas:			

7. DESENVOLVENDO NOVOS PENSAMENTOS, SENTIMENTOS, COMPORTAMENTOS & ASSOCIAÇÕES: DIFERENÇAS ENTRE PENSAMENTOS NOVOS E PRÉVIOS

Selecione todos os comportamentos que são observados em cada categoria.			
Comportamentos inadequados ou potencialmente prejudiciais	Habilidades de apoio básicas	Habilidades de apoio avançadas	
<input type="checkbox"/> Reforça pensamentos/sentimentos prejudiciais <input type="checkbox"/> Diz ao cliente quais novos pensamentos ele deve ter <input type="checkbox"/> Não oferece ou escuta opiniões e sugestões do cliente	<input type="checkbox"/> Trabalha na visualização de novos pensamentos (ex., por meio de discussão ou ferramenta visual) <input type="checkbox"/> Esclarece diferenças entre pensamentos prejudiciais prévios e novas associações mais úteis <input type="checkbox"/> <i>Nenhuma das anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Realiza todas as habilidades de apoio básicas</i> <input type="checkbox"/> Reforça o uso dos pensamentos alternativos diariamente <input type="checkbox"/> Elogia o cliente	
Selecione o nível que melhor se aplica (apenas um nível deve ser selecionado)			
<input type="checkbox"/> Nível 1 apresenta qualquer comportamento inadequado	<input type="checkbox"/> Nível 2 nenhuma habilidade básica, ou algumas mas não todas habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 3 apresenta todas as habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 4 apresenta todas as habilidades básicas mais ao menos uma habilidade avançada
Notas:			

8. USANDO O REGISTRO DE PENSAMENTOS NA PRÁTICA DURANTE A SESSÃO

Selecione todos os comportamentos que são observados em cada categoria.			
Comportamentos inadequados ou potencialmente prejudiciais	Habilidades de apoio básicas	Habilidades de apoio avançadas	
<input type="checkbox"/> Critica ou culpa o cliente por não entender a técnica <input type="checkbox"/> Ameaça o cliente quanto ao uso do registro de pensamentos (ex., 'Se você não fizer isso, eu direi o que você falou à sua família') <input type="checkbox"/> Solicita que o cliente se coloque em uma situação prejudicial para registrar seus pensamentos	<input type="checkbox"/> Explica o uso do registro de pensamentos em casa por meio de técnica específica <input type="checkbox"/> Atribui prática no ambiente doméstico <input type="checkbox"/> <i>Nenhuma das anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Realiza todas as habilidades de apoio básicas</i> <input type="checkbox"/> Pratica técnica com o cliente durante a sessão <input type="checkbox"/> Confere com o cliente se ele se sente confortável com a técnica e a prática em casa <input type="checkbox"/> Considera possíveis situações que surgirão durante a semana que podem auxiliar no registro de pensamentos	
Selecione o nível que melhor se aplica (apenas um nível deve ser selecionado)			
<input type="checkbox"/> Nível 1 apresenta qualquer comportamento inadequado	<input type="checkbox"/> Nível 2 nenhuma habilidade básica, ou algumas mas não todas habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 3 apresenta todas as habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 4 apresenta todas as habilidades básicas mais ao menos uma habilidade avançada
Notas:			

9. REVISANDO O REGISTRO DE PENSAMENTOS/PRÁTICA EM CASA

Selecione todos os comportamentos que são observados em cada categoria.			
Comportamentos inadequados ou potencialmente prejudiciais	Habilidades de apoio básicas	Habilidades de apoio avançadas	
<input type="checkbox"/> Culpa o cliente por desafios enfrentados (ex., 'Você não está trabalhando o suficiente, você deveria ao menos conseguir fazer isso uma vez') <input type="checkbox"/> Fala somente sobre dificuldades, e não sobre sucessos	<input type="checkbox"/> Revisa prática em casa do registro de pensamentos com o cliente <input type="checkbox"/> Discute dificuldades na prática <input type="checkbox"/> <i>Nenhuma das anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Realiza todas as habilidades de apoio básicas</i> <input type="checkbox"/> Elogia o cliente pela prática <input type="checkbox"/> Normaliza dificuldades discutidas com o cliente <input type="checkbox"/> Identifica formas de melhorar o uso do registro de pensamentos (ex., soluções para desafios específicos)	
Selecione o nível que melhor se aplica (apenas um nível deve ser selecionado)			
<input type="checkbox"/> Nível 1 apresenta qualquer comportamento inadequado	<input type="checkbox"/> Nível 2 nenhuma habilidade básica, ou algumas mas não todas habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 3 apresenta todas as habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 4 apresenta todas as habilidades básicas mais ao menos uma habilidade avançada
Notas:			

10. USANDO DRAMATIZAÇÕES PARA DESENVOLVER HABILIDADES DE COMUNICAÇÃO E MELHORAR RELACIONAMENTOS

Selecione todos os comportamentos que são observados em cada categoria.			
Comportamentos inadequados ou potencialmente prejudiciais	Habilidades de apoio básicas	Habilidades de apoio avançadas	
<input type="checkbox"/> Força o cliente a realizar dramatizações de experiências traumáticas ou estressantes <input type="checkbox"/> Humilha o cliente (ex., forçando conversações com abusador)	<input type="checkbox"/> Explica ao cliente como realizar a dramatização <input type="checkbox"/> Apoia o cliente na dramatização dos dois lados da conversação <input type="checkbox"/> <i>Nenhuma das anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Realiza todas as habilidades de apoio básicas</i> <input type="checkbox"/> Discute perspectivas de ambos lados da conversação com o cliente <input type="checkbox"/> Explica a razão da importância do cliente dramatizar os dois lados da conversa (ex., isso vai te ajudar a ver os dois lados da interação)	
Selecione o nível que melhor se aplica (apenas um nível deve ser selecionado)			
<input type="checkbox"/> Nível 1 apresenta qualquer comportamento inadequado	<input type="checkbox"/> Nível 2 nenhuma habilidade básica, ou algumas mas não todas habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 3 apresenta todas as habilidades básicas	<input type="checkbox"/> Nível 4 apresenta todas as habilidades básicas mais ao menos uma habilidade avançada
Notas:			

11. GERENCIAMENTO DE ESTRESSE: INTRODUZINDO UMA NOVA ESTRATÉGIA (DEPOIS: PRÁTICA & REPETIÇÃO)

Selecione todos os comportamentos que são observados em cada categoria.			
Comportamentos inadequados ou potencialmente prejudiciais	Habilidades de apoio básicas	Habilidades de apoio avançadas	
<input type="checkbox"/> Força o cliente a praticar a estratégia de respiração <input type="checkbox"/> Critica a performance do cliente (ex., 'Você está fazendo tudo errado', 'Você precisa fazer dessa forma') <input type="checkbox"/> Apressa a prática ou usa tom de voz alto ou duro <input type="checkbox"/> Dá sugestões inespecíficas (ex., 'tente respirar melhor')	<input type="checkbox"/> Introduz nova técnica (ex., respiração) para um cliente disposto <input type="checkbox"/> Guia o cliente durante a prática, conferindo seu bem-estar durante a realização <input type="checkbox"/> Usa o posicionamento adequado das mãos e gestos para demonstração <input type="checkbox"/> Acompanha adequadamente as instruções e as etapas de respiração (ex., contagem compassada 1,2,3,4) <input type="checkbox"/> <i>Nenhuma das anteriores</i>	<input type="checkbox"/> <i>Realiza todas as habilidades de apoio básicas</i> <input type="checkbox"/> Garante que o cliente não sinta necessidade de perfeição (ex., isso requer prática, você saberá o que é confortável para você) <input type="checkbox"/> Elogia o cliente por estar praticando e normaliza quaisquer dificuldades <input type="checkbox"/> Adapta a estratégia conforme necessário para garantir o conforto do cliente <input type="checkbox"/> Usa metáforas (ex., metáfora do balão) ou ajuda o cliente a preparar o corpo (sacudir o corpo)	
Selecione o nível que melhor se aplica (apenas um nível deve ser selecionado)			
<input type="checkbox"/> Nível 1 <i>apresenta qualquer comportamento inadequado</i>	<input type="checkbox"/> Nível 2 <i>nenhuma habilidade básica, ou algumas mas não todas habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> Nível 3 <i>apresenta todas as habilidades básicas</i>	<input type="checkbox"/> Nível 4 <i>apresenta todas as habilidades básicas mais ao menos uma habilidade avançada</i>
Notas:			

Acknowledgement. These competencies were informed by research described in: Pedersen, G. A., Lakshmin, P., Schafer, A., Watts, S., Carswell, K., Willhoite, A., Ottman, K., van 't Hof, E., & Kohrt, B. A. (2020). Common factors in psychological treatments delivered by non-specialists in low- and middle-income countries: Manual review of competencies. *Journal of behavioral and cognitive therapy*, 30(3), 165–186. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2020.06.001>

See full acknowledgements and copyright information on <https://equipcompetency.org/>