Ferramenta Clínica:

Identificando Valores e Aspirações

INSTITUTO TAMMY MARCHIORI de neuropsicologia

IDENTIFICANDO VALORES E ASPIRAÇÕES

Ferramenta Clínica Estruturada para Psicólogos

Baseada em Evidências — TCC, ACT, Entrevista Motivacional

1. OBJETIVO DA FERRAMENTA

Ajudar o paciente a:

- Identificar valores centrais reais (não socialmente desejáveis).
- Diferenciar valor genuíno de obrigação introjetada.
- Conectar valores à identidade e à narrativa de vida.
- Visualizar aspirações futuras de forma emocionalmente significativa.
- Perceber discrepâncias entre valor declarado e comportamento atual.
- Traduzir valores em ações comprometidas e monitoráveis.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Esta ferramenta integra contribuições de três abordagens baseadas em evidências:

2.1 Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

A clarificação de valores e aspirações é uma estratégia respaldada pela TCC contemporânea, especialmente na abordagem orientada à recuperação (CT-R), descrita na 3ª edição da Terapia Cognitiva (Judith Beck). Técnicas de clarificação e hierarquização de valores (Leahy) são utilizadas para diferenciar crenças rígidas de direções genuínas de vida.

2.2 Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)

A ACT (Hayes, Strosahl & Wilson) fornece o enquadramento conceitual central desta ferramenta: valores como direções de vida escolhidas, não como metas a serem alcançadas. O conceito de "ação comprometida" e instrumentos como o Bull's Eye (Lundgren et al., 2012) informam a estrutura das etapas de operacionalização.

2.3 Entrevista Motivacional (EM)

A Entrevista Motivacional (Miller & Rollnick) fundamenta a exploração de discrepância entre valores e comportamento atual, utilizando postura empática, evocação e autonomia do paciente como princípios norteadores.

2.4 Usos Clínicos

Esta ferramenta deve ser utilizada como:

+55 11 93456-3345
instituto.tammymarchiori@gmail.com

- Instrumento de exploração identitária.
- Estratégia de ativação motivacional.
- Base para definição de metas alinhadas a valores.
- Recurso para reestruturação cognitiva vinculada ao sentido de vida.

3. QUANDO INTRODUZIR NA SESSÃO

A ferramenta pode ser utilizada:

- Após avaliação inicial, quando o paciente relata vazio ou desmotivação.
- Em momentos de estagnação terapêutica.
- Durante reestruturação de metas.
- Em transições de vida (separação, mudança de carreira, aposentadoria).
- Após crise, quando a identidade está fragilizada.
- Em casos de procrastinação crônica ou perda de sentido.

3.1 Fluxograma Decisório — Por Onde Começar

Dependendo do perfil clínico, adapte o ponto de entrada:

PACIENTE COM DEPRESSÃO MODERADA A GRAVE

Trabalhar primeiro ativação comportamental e regulação emocional. Iniciar pela Etapa 1 com perguntas mais concretas ("O que você fez recentemente que lhe trouxe algum alívio?"). Evitar Etapa 7 (visualização) antes de estabilização mínima do humor.

PACIENTE COM ANSIEDADE SIGNIFICATIVA

Iniciar pela Etapa 1 com ritmo lento e validação emocional. Na Etapa 7, oferecer visualização de olhos abertos ou por escrito. Atenção a evitação emocional durante o processo.

PACIENTE EM CRISE OU LUTO

Começar validando a experiência antes de qualquer exploração. Na Etapa 3, ter cuidado especial com valores associados à pessoa perdida. Usar a ferramenta como recurso de reconstrução identitária, não de definição imediata.

+55 11 93456-3345
instituto.tammymarchiori@gmail.com

PACIENTE COM TRANSTORNO DE PERSONALIDADE (esp. Borderline)

Valores podem flutuar conforme estado emocional. Reavaliar com frequência. Usar Etapa 8 (teste de autenticidade) com formulação compassiva. Priorizar valores estáveis identificados em múltiplas sessões.

ADOLESCENTES

A diferenciação valor próprio vs. valor familiar é especialmente delicada. Dar ênfase à Etapa 3 (valor vs. pressão externa). Normalizar a exploração e mudança de valores como parte do desenvolvimento.

4. COMO INTRODUZIR NA SESSÃO

4.1 Scripts Sugeridos

Tom: colaborativo. Não deve ser imposto. Deve ser validado previamente com o paciente.

> *"Antes de falarmos sobre metas ou soluções, gostaria de entender melhor o que realmente é importante para você. Muitas vezes trabalhamos muito para resolver problemas, mas sem clareza sobre a direção que queremos dar à vida. Podemos explorar isso juntos?"*

> *"Percebo que estamos falando bastante sobre dificuldades, mas talvez seja importante entendermos o que você quer construir, não apenas o que quer evitar."*

> *"Gostaria de propor um exercício que nos ajude a compreender seus valores e aspirações. Isso pode nos ajudar a alinhar o tratamento com aquilo que realmente importa para você."*

4.2 Forma de Aplicação

Pode ser conduzido como entrevista clínica estruturada (perguntas diretas), dinâmica reflexiva com pausas, atividade escrita em sessão ou tarefa de casa complementar.

4.3 Estilo de Condução Recomendado

- Perguntas abertas.
- Uso de silêncio estratégico.
- Validação emocional.
- Exploração socrática.
- Resumo periódico ("Então o que estou entendendo é...").

+55 11 93456-3345
instituto.tammymarchiori@gmail.com

4.4 Postura Baseada em Evidências

O profissional deve evitar sugerir valores, evitar induzir respostas moralmente desejáveis, evitar transformar valores em metas imediatas e manter postura investigativa e curiosa. A condução segue princípios de colaboração, empirismo colaborativo, exploração socrática e monitoramento de progresso.

4.5 Três Camadas de Condução

A ferramenta deve ser conduzida em três camadas para que o valor não permaneça abstrato:

1. **Camada Cognitiva:** definição verbal do valor.
2. **Camada Emocional:** significado subjetivo e afeto associado.
3. **Camada Comportamental:** evidência prática no cotidiano.

PRINCÍPIO CENTRAL

Sem as três camadas, o valor tende a ser abstrato e clinicamente inútil. Cada etapa a seguir deve acessar pelo menos uma dessas dimensões.

4.6 Duração

Pode ser realizada em sessão única (50 min), dividida em 2 sessões ou utilizada como eixo longitudinal do tratamento.

5. TÉCNICAS COMPLEMENTARES

As técnicas abaixo podem ser integradas em qualquer etapa conforme necessidade clínica:

Flecha Descendente

Se o paciente disser "Sucesso é importante", perguntar: *"Se você tivesse sucesso, o que isso significaria?"* e *"E se isso fosse verdade, o que diria sobre você?"* Isso acessa o significado nuclear do valor.

Duplo Padrão (Leahy)

"Você aplicaria esse mesmo valor a alguém que ama?" Ajuda a detectar perfeccionismo disfarçado de valor.

Linha do Tempo

"Quando você se sentiu mais alinhado com esse valor? O que estava diferente naquela época?" Ajuda a identificar ruptura identitária.

Visualização Futuro-Baseada

Imaginar a vida alinhada aos valores, acessar a emoção dominante e consolidar a motivação. Baseada em evocação emocional (detalhada na Etapa 7).

Bull's Eye (ACT — Lundgren et al., 2012)

Instrumento visual onde o paciente posiciona-se em relação a cada domínio de valor (centro = alinhamento total, bordas = distância máxima). Útil como complemento à Etapa 5 para visualizar discrepância de forma concreta e não verbal.

6. ETAPAS DE APLICAÇÃO

ETAPA 1 — Identificação Inicial de Valores

Objetivo clínico: acessar valores espontâneos antes de induzir categorias.
Técnica: silêncio estratégico após cada resposta.

Perguntas-base (abertas e amplas):

- *"O que é realmente importante para você na vida?"*
- *"Se você tivesse que resumir em 3 coisas o que mais importa, o que seriam?"*
- *"O que você não abriria mão de jeito nenhum?"*

Se a resposta for vaga, aprofundar:

- *"O que isso significa para você?"*
- *"Por que isso é importante?"*
- *"O que isso representa na sua vida?"*

ETAPA 2 — Exploração por Áreas de Vida

Quando usar: quando houver bloqueio, mas também quando as respostas da Etapa 1 forem genéricas ou superficiais (ex: "família", "saúde" sem elaboração).
Técnica: pergunta identitária — valores costumam emergir quando se pergunta sobre identidade, não sobre metas.

Introduzir: "Vamos explorar por áreas da vida."

Áreas a explorar:

- Relacionamentos
- Trabalho / estudos

- Saúde
- Crescimento pessoal
- Espiritualidade
- Lazer
- Comunidade
- Estabilidade financeira
- Criatividade / expressão pessoal
- Autonomia / liberdade

Para cada área:

- *"O que seria uma vida bem vivida nessa área?"*
- *"Que tipo de pessoa você gostaria de ser aqui?"*

ETAPA 3 — Diferenciar Valor Autêntico de Pressão Externa

Objetivo: filtrar valores genuínos de obrigações introjetadas.

Técnica: contraste interno vs. externo.

Perguntas de refinamento:

- *"Isso é algo que você quer ou algo que sente que deveria querer?"*
- *"Se ninguém estivesse te julgando, isso ainda seria importante?"*
- *"Isso vem de você ou de expectativas externas?"*
- *"Esse valor estava presente na sua família? Você adotou ou reagiu contra ele?"*
- *"Esse valor é seu ou uma continuação de uma história que não é sua?"*

MARCADORES CLÍNICOS DE VALOR INTROJETADO

Observe os seguintes sinais durante a resposta do paciente: (a) Tom de voz obrigatório — uso de "eu tenho que", "eu devo"; (b) Ausência de afeto positivo ao falar do valor; (c) Justificativas externas — "minha mãe sempre disse", "todo mundo acha"; (d) Rigidez ou desconforto diante de questionamento sobre o valor; (e) Inconsistência entre o valor declarado e o comportamento cotidiano sem sofrimento associado.

ETAPA 4 — Escala de Importância (0–10)

Técnica: explorar extremos para aprofundar significado.

Objetivo: acessar narrativa e coerência interna.

Para cada valor identificado:

+55 11 93456-3345
instituto.tammymarchiori@gmail.com

- *"De 0 a 10, o quanto isso é importante para você?"*
- *"O que faz não ser um número menor?"*
- *"O que faz não ser um 10?"*

Etapa 4B — Conflito de Valores

Técnica: confronto hierárquico.

Objetivo: identificar ambivalência estrutural. O objetivo NÃO é eliminar o conflito, mas torná-lo explícito e negociável.

Perguntas:

- *"Existe algum valor aqui que entra em conflito com outro?"*
- *"Se você tivesse que escolher entre X e Y, qual perderia?"*
- *"Qual desses valores está te gerando tensão?"*

EXEMPLOS COMUNS DE CONFLITO DE VALORES

Autonomia vs. Pertencimento — querer independência mas temer solidão. Ambição profissional vs. Presença familiar — investir na carreira e sentir culpa por ausência. Autenticidade vs. Aceitação social — ser fiel a si mesmo e temer rejeição. Ajude o paciente a conviver com a tensão de forma funcional, em vez de tentar resolvê-la.

ETAPA 5 — Evidência Comportamental (Auditoria)

Técnica: auditoria comportamental.

Objetivo: confrontar valores declarados com comportamento real. Esta etapa vem APÓS a identificação e refinamento dos valores para que o paciente já tenha vínculo com o processo e abertura para auto-observação.

Perguntas:

- *"Nos últimos 30 dias, onde você mais investiu tempo?"*
- *"O que consumiu sua energia?"*
- *"Quais decisões você tomou que mostram o que é importante para você?"*
- *"Se eu olhasse sua agenda, o que ela diria que você valoriza?"*

ETAPA 6 — Discrepância Valor × Vida Atual

Técnica: discrepância motivacional (estilo Entrevista Motivacional — Miller & Rollnick).

Objetivo: gerar insight sem confronto direto.

Perguntas centrais:

- *"De 0 a 10, o quanto sua vida hoje está alinhada com esse valor?"*
- *"Quanto de energia você está colocando nisso hoje? (0–10)"*
- *"O que explica essa diferença?"*
- *"O que está te afastando desse valor?"*
- *"Você já viveu de forma mais alinhada com esse valor? O que mudou?"*
- *"Existe medo envolvido?"*

CUIDADO EM PACIENTES COM HUMOR REBAIXADO

A pergunta "Se nada mudar, como você imagina que estará em 5 anos?" é potente mas pode ser iatrogênica em pacientes com depressão moderada a grave ou luto. Antes de usá-la, valide a dificuldade e normalize a distância: "Não estamos aqui para julgar essa distância, mas para entendê-la. Muitas pessoas percebem um espaço entre o que valorizam e o que conseguem fazer — isso é humano, não é falha."

Matriz de Prioridade Clínica

Use a combinação Importância × Alinhamento para orientar o foco terapêutico:

Importância	Alinhamento	Implicação Clínica
Alta (7-10)	Baixo (0-3)	PRIORIDADE TERAPÊUTICA — foco central do tratamento
Alta (7-10)	Alto (7-10)	RECURSO DE SUSTENTAÇÃO — usar como âncora nos momentos difíceis
Baixa (0-3)	Alto (7-10)	POSSÍVEL VALOR INTROJETADO — investigar se é genuíno ou obrigação
Média (4-6)	Médio (4-6)	EXPLORAR — pode revelar ambivalência ou valor em transformação

ETAPA 7 — Exploração de Aspirações Futuras

Técnica: aprofundamento emocional da aspiração. O foco não é a meta, é o significado.

Perguntas centrais:

- *"Como você quer que sua vida esteja daqui a alguns anos?"*

- *"Quando você era mais jovem, o que imaginava para si?"*
- *"O que você ainda gostaria de realizar?"*
- *"Quais são suas esperanças?"*

Se a resposta for superficial:

- *"O que seria especialmente bom nisso?"*
- *"O que isso significaria sobre você?"*
- *"Como você se sentiria?"*
- *"O que isso diria sobre sua história?"*

ETAPA 8 — Visualização Guiada Estratégica

Técnica: evocação emocional para consolidar motivação.

Condução:

"Feche os olhos por um momento e imagine que sua vida está alinhada com esses valores."

Perguntar durante a visualização:

- *"Onde você está?"*
- *"Quem está com você?"*
- *"O que está acontecendo?"*
- *"O que você sente no corpo?"*
- *"Existe alguma emoção dominante?"*

Após a visualização:

- *"O que é especialmente bom nisso?"*
- *"O que essa imagem diz sobre o que realmente importa para você?"*

CONTRAINDICAÇÕES E ADAPTAÇÕES

Pacientes com histórico de trauma podem ter reações adversas a exercícios de olhos fechados e imaginação. Pacientes ansiosos podem apresentar evitação emocional. ADAPTAÇÕES: (a) Visualização de olhos abertos; (b) Exercício por escrito em vez de imaginação; (c) Visualização em terceira pessoa ("imagine alguém que vive segundo esses valores"); (d) Descrição verbal progressiva guiada pelo terapeuta, sem exigir imersão completa.

ETAPA 9 — Teste de Autenticidade do Valor

Objetivo: valores verdadeiros sobrevivem ao teste de custo.

Perguntas-chave (formulação compassiva):

- *"Se o caminho for mais lento e imperfeito do que você gostaria, esse valor ainda faria sentido como direção?"*
- *"Se você tropeçar algumas vezes, ainda valeria a pena continuar nessa direção?"*
- *"Mesmo sabendo que haverá desconforto, esse valor ainda representa quem você quer ser?"*

CUIDADO COM PACIENTES VULNERÁVEIS

Perguntas como "Você estaria disposto a pagar o preço emocional?" podem ativar crenças perfeccionistas ou esquemas de fracasso. A formulação compassiva acima testa comprometimento sem ativar autocrítica. Observe a reação emocional do paciente durante esta etapa.

ETAPA 10 — Valor → Ação Comprometida

Técnica: operacionalização comportamental baseada no conceito de "ação comprometida" da ACT.
Objetivo: reduzir abstração e criar ponte entre valor e cotidiano.

Para cada valor:

- *"Que comportamento concreto expressa isso?"*
- *"O que alguém veria você fazendo?"*
- *"Qual é a menor ação possível que já representaria esse valor essa semana?"*

Critérios para ação comprometida:

- **Específica:** "ligar para minha mãe" em vez de "cuidar dos relacionamentos".
- **Observável:** outra pessoa poderia ver você fazendo isso.
- **Temporal:** tem um momento definido ("terça-feira à noite").
- **Alcançável:** está dentro das possibilidades atuais.
- **Conectada ao valor:** o paciente consegue dizer por que essa ação expressa o valor.

7. SÍNTESE CLÍNICA

Ao final da aplicação, o psicólogo organiza:

1. Valores centrais identificados (com camada cognitiva, emocional e comportamental).
2. Hierarquia de importância.

3. Aspirações futuras e seus significados.
4. Discrepâncias atuais (matriz importância × alinhamento).
5. Barreiras percebidas.
6. Conflitos de valores identificados.
7. Ações comprometidas pactuadas.

Pontos de Atenção:

Ao organizar os dados, lembre-se:

- Valores não são metas concretas — são direções contínuas.
- Valores não são estados emocionais — são escolhas sobre como viver.
- Valores não são expectativas sociais — são posições pessoais autênticas.
- Valores são direções de vida — não destinos a serem alcançados.

8. MONITORAMENTO LONGITUDINAL

Base TCC contemporânea: revisar valores periodicamente e utilizar registro semanal como material para sessões seguintes.

8.1 Perguntas Semanais

- *"O que você fez essa semana que esteve alinhado com seus valores?"*
- *"O que dificultou?"*
- *"Que ação comprometida você conseguiu realizar? Qual não conseguiu? O que aconteceu?"*

8.2 Modelo de Registro Semanal

Fornecer ao paciente o seguinte modelo para preenchimento entre sessões:

Valor Prioritário	Ação Planejada	Ação Realizada	Obstáculo	Reflexão

Este registro permite acompanhamento longitudinal e fornece material concreto para as sessões seguintes, aumentando engajamento e senso de progresso.

+55 11 93456-3345
instituto.tammymarchiori@gmail.com

9. CUIDADOS CLÍNICOS POR POPULAÇÃO

9.1 Depressão Moderada a Grave

Pode haver dificuldade de acesso a valores por anedonia. Trabalhar primeiro ativação comportamental. Usar perguntas mais concretas e orientadas ao passado recente. Evitar visualização guiada antes de estabilização mínima.

9.2 Pacientes com Rigidez Cognitiva

Valores podem estar confundidos com regras ("eu devo"). Investir mais tempo na Etapa 3 (diferenciação valor vs. pressão). Usar Duplo Padrão de Leahy para acessar flexibilidade.

9.3 Pacientes Ansiosos

Pode surgir evitação emocional durante visualização e exploração de aspirações. Oferecer alternativas (escrita, terceira pessoa). Ritmo mais lento com validação frequente.

9.4 Transtornos de Personalidade

Especialmente em personalidade borderline, valores podem flutuar conforme estado emocional. Reavaliar valores em múltiplas sessões antes de considerá-los estáveis. Usar formulações compassivas no teste de autenticidade. Monitorar idealização/desvalorização de valores.

9.5 Luto

Valores antigos podem estar associados à pessoa perdida, gerando dor ao serem nomeados. Normalizar essa reação. A ferramenta pode ser usada como recurso de reconstrução identitária, mas com ritmo respeitoso e validação constante.

9.6 Adolescentes

A diferenciação valor próprio vs. valor familiar é especialmente delicada nessa faixa. Normalizar exploração e mudança de valores como parte do desenvolvimento. Evitar pressionar por hierarquias rígidas. Dar mais espaço para contradições e experimentação.

10. INDICAÇÕES DE USO

Ferramenta especialmente indicada para:

- Pacientes com sensação de vazio existencial.
- Procrastinação crônica.
- Perda de sentido ou propósito.
- Transições de vida (separação, aposentadoria, mudança de carreira).

- Desmotivação terapêutica.
- Reestruturação de metas após crises.
- Reconstrução identitária pós-trauma ou luto.

Este material foi desenvolvido em coautoria por **Tammy Marchiori** e **Yasmim Nascimento**. Sua utilização é permitida para fins profissionais e acadêmicos, desde que seja mantida a devida atribuição às autoras. **É vedada a reprodução, modificação ou compartilhamento do conteúdo como se fosse de autoria própria, nos termos da Lei nº 9.610/98 (Lei de Direitos Autorais)**.

+55 11 93456-3345
instituto.tammymarchiori@gmail.com

TAMMY MARCHIORI
neuropsicologia

Quer ter acesso a mais ferramentas como esta e aprofundar seus conhecimentos em Psicologia?

Se você deseja continuar aprendendo, trocar experiências e receber conteúdos relevantes para a prática clínica e para a formação profissional, convidamos você a fazer parte dos nossos ***canais oficiais*** *e da nossa* ***Pós-Graduação em Terapias Cognitivas Comportamentais com Fundamentos da Neurociência***. 📢

👉 *Entre nos grupos abaixo para ter acesso a materiais exclusivos, conteúdos atualizados e novidades do Instituto:*

NEUROTCC **WHATSAPP** **TELEGRAM** **INSTAGRAM** **NEWSLETTER**

www.intitutotammymarchiori.com.br