

ATOS – Versão Cliente

ESCALA DE AQUISIÇÃO DOS OBJETIVOS TERAPÊUTICOS – Guia de Pontuação

AFETO EM CONFLITO: 1) Raiva/Assertividade _____ 2) Tristeza/Luto _____ 3) Proximidade/Ternura _____
 4) Sentimentos positivos face ao *self* 4.1) Autocompaixão _____ 4.2) Autoestima _____ 4.3) Respeito por si _____ 4.4) Autoconfiança _____
 4.5) Autovalorização _____ 4.6) Autocuidado _____ 4.7) Outro _____
 5) Desejo Sexual 6) Alegria _____ 7) Interesse/Excitação _____ 8) Medo Adaptativo _____ 9) Outro _____ 10) Pouco claro _____

INSIGHT OU RECONHECIMENTO DOS PADRÕES DE DEFESA DESADAPTATIVOS

81-100- Excelente reconhecimento dos padrões problemáticos. Excelente conexão à origem dos comportamentos. Excelente *insight*.
61-80- Bom reconhecimento dos padrões problemáticos. Alguma descrição e interligação entre o passado e o presente. Boa consciencialização e *insight*.
41-60- Reconhecimento moderadamente claro. Capaz de descrever alguns padrões desadaptativos por si mesmo. Sem referências ao passado. *Insight* moderado.
21-40- Fraco reconhecimento. Apenas percebe os comportamentos desadaptativos quando assinalados pelo terapeuta. Pouca elaboração e *insight*.
1-20- Não reconhece os padrões de comportamento desadaptativos, mesmo quando assinalados. Refere ansiedades sem as interligar ao padrão. Demonstra não ter *insight* e/ou resiste à tomada de consciência.

MOTIVAÇÃO PARA RENUNCIAR AOS PADRÕES DE COMPORTAMENTOS, PENSAMENTOS OU SENTIMENTOS DESADAPTATIVOS

81-100- Excelente motivação para renunciar aos padrões desadaptativos. Desconforto, tristeza e abertura à mudança relatados de forma significativa. Pouca ou nenhuma resistência.
61-80- Alta motivação para renunciar aos padrões desadaptativos. Forte desconforto, tristeza e abertura à mudança. Baixa resistência.
41-60- Motivação moderada para renunciar aos padrões desadaptativos. Desconforto, tristeza e abertura à mudança moderados. Resistência moderada.
21-40- Baixa motivação para renunciar aos padrões desadaptativos. Baixo desconforto, tristeza e abertura à mudança. Alta resistência.
1-20- Sem motivação para renunciar aos padrões desadaptativos. Defesas a um nível ego-sintónico: “é assim que eu sou!”. Totalmente resistente.

EXPERIÊNCIA DOS AFETOS (SINAIS VERBAIS OU NÃO-VERBAIS DE ATIVAÇÃO DOS AFETOS TEMIDOS/EM CONFLITO)

81-100- Experiência completa e bem integrada dos afetos: luto, proximidade/carinho/confiança, alegria, ultraje justificado, etc.
61-80- Forte experiência dos afetos. O efeito intenso é rapidamente contido, mas um pouco retido.
41-60- Experiência moderada dos afetos. Algum luto, raiva, proximidade/carinho/cuidado, etc. Alguma hesitação.
21-40- Baixa experiência dos afetos. Pequenos indicadores de luto, raiva, proximidade/carinho/cuidado, etc. Muita hesitação.
1-20- Nenhuma experiência dos afetos, através da expressão facial, relato verbal, tom de voz e/ou movimento corporal. Apatia.

AFETOS INIBITÓRIOS (SINAIS VERBAIS OU NÃO-VERBAIS DE ANSIEDADE, CULPA, VERGONHA OU MEDO)

81-100- Afetos inibitórios extremos: e.g., tremor, hesitação, vigilância, ansiedade ou vergonha vivenciados ao extremo. Desconforto extremo.
61-80- Elevados afetos inibitórios: e.g., altos níveis de tremor, hesitação, vigilância, ansiedade ou vergonha. Alto desconforto.
41-60- Afetos inibitórios moderados: e.g., moderado tremor, hesitação, vigilância, ansiedade ou vergonha. Desconforto moderado.
21-40- Baixos afetos inibitórios: e.g., baixo tremor, hesitação, vigilância, ansiedade ou vergonha. Baixo nível de desconforto.
1-20- Pouco ou nenhum afeto inibitório. Pouco ou nenhum tremor, hesitação, vigilância, ansiedade ou vergonha. Confortável, à vontade.

NOVA APRENDIZAGEM EMOCIONAL: CAPACIDADE PARA EXPRESSAR SENTIMENTOS, PENSAMENTOS, DESEJOS OU NECESSIDADES

81-100- Excelente expressão dos pensamentos/sentimentos; sentido de completude, equilíbrio e excelentes resultados. Total alívio e satisfação.
61-80- Boa expressão dos pensamentos/sentimentos; ligeira hesitação. Nem tudo é expresso, mas há alívio ao falar. Alta satisfação.
41-60- Expressão moderada dos pensamentos/sentimentos; moderada hesitação e, simultaneamente, moderada eficácia. Alívio e satisfação moderados.
21-40- Tentativa inicial de expressar pensamentos e/ou sentimentos. Muita hesitação. Pouco alívio e satisfação.
1-20- Nenhum expressão de pensamentos e/ou sentimentos adaptativos. Hesitação total. Sem alívio e satisfação. Pode começar a imaginar a expressão de pensamentos ou sentimentos adaptativos, de desejos e necessidades, mas ainda é incapaz de colocá-lo em ação.

SENTIMENTOS POSITIVOS FACE AO SELF / AUTOPERCEÇÃO

81-100- Perceção altamente adaptativa do *eu*; compaixão e aceitação das forças e vulnerabilidades.
61-80- Perceção muito adaptativa do *eu*; alta compaixão e aceitação, mas ainda alguma culpa ou vergonha presentes.
41-60- Aspectos moderadamente adaptativos/desadaptativos sobre si mesmo, em quantidades aproximadamente iguais.
21-40- Perceção muito pouco adaptativa de si mesmo, embora exista ligeira compaixão e aceitação.
1-20- Perceção altamente desadaptativa do *eu*; pouca ou nenhuma compaixão, consciência ou aceitação; ou existência de grandiosidade excessiva.

PERCEÇÃO DOS OUTROS

81-100- Perceção altamente adaptativa dos outros. Muita compaixão/aceitação/confiança nos outros; pouca ou nenhuma idealização/desvalorização.
61-80- Perceção muito adaptativa dos outros. Muita compaixão/aceitação/confiança nos outros, mas alguma idealização/desvalorização.
41-60- Aspectos moderadamente adaptativos e desadaptativos: moderada compaixão/aceitação/confiança nos outros, bem como moderada idealização/desvalorização.
21-40- Perceção desadaptativa dos outros, ainda que alguma compaixão, empatia e aceitação. Muita idealização ou desvalorização.
1-20- Perceção altamente desadaptativa dos outros; Pouca ou nenhuma compaixão/empatia/aceitação. Elevada idealização/desvalorização/clivagem.