

Sessão 7

Atenção Alternada e dividida

7.1 Delineamento da sessão

- Definir a agenda
- Revisar a escala de gravidade dos sintomas
- Revisar a adesão medicamentosa
- Revisar a evolução
- Revisar o uso da agenda, da lista de tarefas e das habilidades aprendidas nas sessões anteriores
- Revisar o uso das estratégias de adiamento da distração e controle do ambiente
- Introduzir o conceito de atenção alternada e dividida
- Elaborar exemplos com o paciente de quando utiliza cada tipo de atenção
- Definir a tarefa de casa

7.2 Definir a agenda

Estabelecer a pauta da sessão.

7.3 Revisão da adesão medicamentosa

Toda as semanas, o paciente registra a dose de medicamento que lhe foi prescrita e indica o número de doses que deixou de tomar durante a semana. Ajude-o a identificar os fatores que contribuem para a perda de doses, como tendência à distração etc.

7.4 Revisão das sessões anteriores

Revisar os avanços do paciente na implementação de habilidades de cada uma das sessões anteriores. Reconhecer avanços e aplicar a solução de problemas às dificuldades que possam estar tendo.

- Agenda para administrar compromissos
- Bloco de notas para registrar uma lista de coisas a fazer
- Classificação de prioridades
- Uso de solução de problemas
- Desmembrar tarefas tediosas em pedaços gerenciáveis
- Uso do Adiamento da Distração
- O uso de estratégias para controlar o ambiente

7.5 Atenção alternada

Introduzir ao paciente o conceito de atenção alternada e pedir que busque exemplos de como a utiliza no dia a dia. Em seguida, sugira um exercício para simular sua utilização. Exemplo: vídeo-aula x música / desenho instruído x escutar parte de noticiário.

7.6 Atenção dividida

Introduzir ao paciente o conceito de atenção alternada e pedir que busque exemplos de como a utiliza no dia a dia. Em seguida, sugira um exercício para simular

sua utilização. Exemplo: cancelamento x responder a uma pergunta sobre seu trabalho / escrita sobre seu dia x escutar parte de noticiário.

7.8 Evitando possíveis erros

Após os exemplos práticos, converse com o paciente sobre a qualidade da execução das tarefas e se ele enxerga uma solução para evitar os (prováveis) erros. Ressalte a importância de evitar utilizar a atenção dividida ou alternada quando for possível focar em uma atividade só.

7.9 Tarefa de casa

- Utilizar a solução de problemas para desmembrar tarefas tediosas em “pedaços” que se encaixem dentro de um tempo de duração da atenção do paciente;
- Usar o bloco de notas todos os dias para repassar a lista de coisas a fazer que está em vigor;
- Classifique cada tarefa por prioridades.
- Comece a colocar objetos importantes em lugares específicos
- Utilize os adesivos coloridos como lembretes para verificar se não se distraiu.
- Use o alarme para lembrar de verificar se não se distraiu.
- Preencher os formulário de atenção com pelo menos um exemplo para cada tipo de atenção discutida.