

**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**  
**FACULDADE DE FILOSOFIA, CIÊNCIAS E LETRAS DE RIBEIRÃO PRETO**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

**DISCIPLINA: 5940640 - Teorias e Práticas em Psicologia Clínica:**  
**Abordagem Cognitivo-Comportamental**

**DOCENTE: Profª Drª Carmem Beatriz Neufeld**

**MONITORAS:** Dnda Juliana Maltoni, Dnda Myrian Silveira, Dnda. Isabela Wada, Me Beatriz Lobo, Me Fernanda Esteves, Me Isabela Rebessi, Mnda Camila Amorim, Mnda Alessandra Rezende, Psic Mariana Risso, Psic Eloha Flória Lima Santos.

**Caso Aline**

Aline Ferreira Magalhães, mulher cis, negra, professora de português, de 47 anos, nasceu e vive até hoje em um Lavras, cidade do interior de Minas Gerais. É casada há 10 anos com Heitor, que é engenheiro. O casal é católico e não tem filhos. Ela é filha mais velha de três irmãs, e desde os 6 anos, quando sua segunda irmã nasceu, ajudou seus pais a cuidarem das caçulas, já que eles precisavam trabalhar. Ela relatou que sentia-se um pouco sobrecarregada com essa responsabilidade, mas que foi se dar conta disso só depois de adulta. *“Na época eu tinha muitas preocupações, lembro que eu deixava de fazer as coisas que eu queria, que as minhas amigas faziam, para não dar mais dor de cabeça para a minha mãe, ela estava sempre muito preocupada, nós na época não tínhamos muitas condições financeiras”*. A mãe de Aline tinha que trabalhar e cuidar da casa, e não sobrava muito tempo para perceber as coisas que aconteciam com a sua filha: *“Eu também sofri bastante bullying na época da escola, mas aprendi que ignorar era melhor, assim as pessoas não tinham tanto controle sobre mim, e eu passava despercebida, ou pelo menos sofria menos. Os meus pais nem sabem disso, eu costumava não falar muito sobre as coisas que eu passava, justamente pra não dar mais dor de cabeça pra eles”*.

Aline conta uma situação que a marcou quando era criança: *“Não posso reclamar dos meus pais, eles faziam tudo o que podiam pra dar o que a gente precisava. Mas nossa, teve uma vez que nunca esqueço, eu devia ter uns 3 anos, na época eu ficava muito com a minha vó*

*na casa dela, naquele dia acho que a gente foi em um supermercado, aí eu bati a mão em uma abelha e minha avó falou que não era nada, mas eu comecei a chorar, aí ela falou pra todo mundo no supermercado como eu era fresca, eu fiquei muito vermelha de vergonha".* Quando questionada pela terapeuta sobre o que mais sentiu, Aline conta que ficou com raiva, mas se sentia culpada por ter raiva da avó.

Aos 17 anos, Aline foi aprovada em Letras na faculdade pública de sua cidade. Ela conta que sempre foi muito bem na faculdade em termos de desempenho, e que as pessoas reconheciam isso. Ela tem poucas amigas, e todas elas foram da época da faculdade. Aline traz que tem se sentido distante das amigas. Certo dia, enviou uma mensagem para uma delas e não recebeu nenhuma resposta imediata: *"Ela foi me responder três dias depois. Antes, quando ela ainda não tinha respondido, eu imaginei que faz parte, de todas as coisas corridas que elas têm na rotina, eu sei que não vou ser prioridade. Mas eu acabo pensando que ninguém se importa mesmo comigo... Tenho me sentido muito sozinha. Aí depois ela me respondeu, mas foi meio seca a mensagem, aí eu nem fiz questão de falar mais nada"*. Depois de 3 anos de formada, Aline passou em um concurso e desde então dá aulas de português em uma escola pública da sua cidade, para alunos do fundamental e do ensino médio.

Ela buscou terapia com a queixa de que está se sentindo muito mal no seu casamento. Quando incentivada a falar um pouco mais sobre esse sentimento, Aline relatou, vagamente: *"É como um aperto no peito que eu sinto frequentemente... Um nó na garganta. Acho que tem alguma coisa errada comigo, por que eu não consigo me permitir ser feliz? Quando penso isso, me dá uma tristeza, fico na cama, quietinha. Não quero continuar me sentindo assim. Às vezes até penso em separar, assim isso vai logo passar"*. Ela conta que esse aperto vem de repente em momentos de interação com o marido: *"Por exemplo, esses dias eu estava dirigindo o carro com o Heitor no banco do passageiro, ao meu lado, e eu acabei engasgando o carro na hora de trocar a marcha, aí ele me disse para prestar atenção, que eu já devia a uma altura dessas saber trocar a marcha do carro. Depois disso eu senti esse aperto no peito, uma ansiedade, e comecei a errar outras vezes, até que o carro morreu. Não sei o que aconteceu, eu não sou uma motorista excelente, mas eu sei dirigir. Aí ele começou a rir, meu olho encheu de lágrima, mas eu consegui segurar. Na hora eu senti que queria sair dali, que nada do que eu faço presta, e que ele é a última pessoa que eu queria decepcionar, mas me senti mesmo uma decepção. Com muito custo eu consegui chegar em casa, fui tomar um banho e fui dormir. Eu acho que ele percebeu que eu fiquei estranha e foi me dar um abraço de noite, mas eu*

*estava me sentindo muito mal ainda, então eu nem retribuí, fingi que estava dormindo. Fiquei com a sensação de que ele ia cair em si e me deixar”.*

A paciente afirmou que gostaria de saber o que fazer para lidar com esses sentimentos. Conta que quando algo a incomoda, ela costuma pensar que não é nada demais, que está tudo bem, porque não gosta de perder a paz com as coisas que acontecem, mas essa estratégia parece não estar mais funcionando. Aline conta que no trabalho as coisas vão bem, mas que às vezes os alunos são muito desafiadores: *“é a fase da adolescência, eles gostam muito de confrontar. Esses dias alguns alunos da turma do 1ºC não ficaram muito satisfeitos com as notas que tiraram no bimestre, e começaram a falar mal de mim para as outras professoras e para a diretora. Naquele dia eu senti um mal-estar, mas acho que era do calor que estava fazendo também. Eu pensei que eu ia ser demitida, que tudo ia dar errado, porque eu errei feio em não conversar com eles sobre as notas. Mas logo isso passou, eles esqueceram, sempre passa... Eu não fiz nada, esperei passar só”.*

Após algumas sessões e o estabelecimento de um bom vínculo, Aline contou que vinha pensando bastante sobre seu namoro anterior. Ela apenas namorou uma vez, antes de se casar, por 3 anos, dos 15 aos 18. *“Eu acho que eu era muito nova, ele era um pouco mais velho, eu me sentia muito constrangida por namorar, como se fosse algo errado. Sempre fui muito de fazer tudo certinho, e isso não parecia certo. Mas eu fui continuando com ele, até que um dia ele terminou comigo, disse que não estava dando para sustentar ficar comigo na minha rotina de estudar, que eu era muito irritada, e não era isso que ele queria”.* Aline conta que essa irritação também é algo que permanece: *“Tem horas que do nada eu começo a ficar irritada, aí hoje em dia eu fico quieta no meu canto, mas acho que isso desgasta os meus relacionamentos. Eu não entendo de onde vem essa irritação, eu devo ser maluca, não devia sentir as coisas do nada assim”.* Ela conta que a vida toda parece que ela sempre esteve lá pelas pessoas, fazendo todo o possível por elas, mas que nas horas das dificuldades ninguém estava lá.

Aline conta também sobre a sua relação com o seu desempenho, desde a época da escola, até como professora hoje em dia. *“Sem dúvidas eu me preocupo muito em ir bem nas coisas que eu faço, o meu pai me ensinou isso, ele falava ‘Aline, você que é preta, precisa estar sempre bem-vestida, não pode andar com roupa amassada, nem descabelada. A imagem que você passa diz muito sobre você, e nós não temos muita oportunidade na vida’. Acho que essa ideia de ter que batalhar muito sempre foi muito presente na minha cabeça. Então eu sempre*

*estudo muito, trabalho muito, e às vezes até acho que faço pouco. Ontem eu estava me sentindo cansada, só queria descansar, mas acho que sou mole, preciso ter minhas coisas feitas certinhas, se não também não durmo. Aí fui fazer, fiquei até tarde, e hoje fiquei o dia todo com sono”.*

Ela relatou já ter ouvido de professores da faculdade que no começo “*não davam nada*” para ela, mas depois que ela começou a ter boas notas eles pararam de falar isso. Hoje em dia as pessoas parecem respeitá-la mais, mas de vez em quando acontecem situações em que ela sofre preconceitos: “*Esses dias eu estava guardando minhas compras do supermercado no carro, aí eu fiquei um tempo com a porta aberta, o guarda do supermercado começou a rondar, eu acho que ele pensou que eu estava roubando, aí eu peguei e fui logo embora. Nunca sofri racismo escrachado, mas essas situações disfarçadas sempre acontecem. Na hora eu fiquei meio perplexa, e chateada que ele tenha pensado que eu estava tentando roubar, e me senti mal por não ter feito nada a respeito”.*

A paciente contou que normalmente não fala muito, por receio de falar algo errado, e também porque não quer atrapalhar ninguém. “*As pessoas têm coisas mais importantes para fazer. Eu nunca gostei dessas pessoas que falam, falam, falam. Eu fico frustrada, vejo algumas professoras da escola e fico pensando isso. Parece que as pessoas são tão egocêntricas, só se preocupam com elas mesmas, e não tem um momento que não vão apontar o dedo pros outros, mas quando é com elas, não querem ser corrigidas”.*

Aline conta que sua rotina ultimamente têm sido o trabalho, depois ir para a casa, dormir, e voltar para o trabalho. Ela tira um tempo da semana para correr, porque gosta muito de se exercitar, mas às vezes até isso dá um mal-estar nela: “*Tem dias que eu me sinto mal também correndo, geralmente quando eu não dou conta de correr o tanto que eu deveria, eu fico me sentindo muito mal comigo mesma, parece que nem isso eu consigo fazer! Quando isso acontece eu volto logo pra casa e não quero nem correr mais na semana”.* Aí ela conta que acaba se afogando nos doces: “*Eu gosto muito de comer doce, aí quando eu me sinto mal, acabo comendo demais. Penso que aquilo vai me fazer bem, é como se fosse o conforto que eu precisava. O bem-estar volta, mas eu logo me sinto mal, só que eu continuo comendo. Ai, sou muito problemática!”.*

Aline conta que o seu casamento sempre foi muito bom, no último ano ela começou a se sentir assim. “*A gente tinha um ritmo muito bom juntos. O Heitor sempre foi muito de tomar mais a frente das situações, é sempre ele que escolhe o que vamos assistir, geralmente quando*

*a gente vai comer fora eu sigo o que ele vai querer, mas ele faz escolhas boas. Na verdade, eu nunca fui de achar ruim as coisas... Não tem nada que eu não goste de comer, ou de assistir. Eu sou muito tranquila com essas coisas, sabe? Às vezes parece até que eu não tenho preferências (risos). Isso já foi algo que me incomodou, mas eu cheguei à conclusão de que está tudo certo, eu mantenho a minha paz e todo mundo fica feliz”.*

Aline conta que Heitor é muito carinhoso e presente, e que as vezes que ele é mais crítico ela considera que é porque ele se preocupa muito com as coisas serem como devem ser: *“Eu sou meio descuidada com algumas coisas, meio avoada, aí toda vez ele me repreende quando eu deixo a luz acesa, por exemplo. Mas eu sei que é pro meu bem”.* A única vez que eles tiveram um atrito maior foi quando Heitor ficou bravo com ela porque ela deixou o cachorro deles, Thor, escapar da coleira. *“Eu me senti muito mal comigo mesma, comecei a chorar. Eu chorei quase uma hora direto. Depois ele me pediu desculpas, falou que não queria ter ficado bravo, que ele estava nervoso. E eu me senti muito envergonhada por ter chorado, e ansiosa, não queria que ele visse que eu me afetei, o que ele ia achar de mim? Engoli o choro e fiquei com um nó na garganta. Aí desde então eu nunca mais chorei na frente dele”.* Fora isso, Aline conta que é bastante feliz. Disse que isso foi o que a motivou a buscar terapia: *“Eu não quero me separar dele, eu realmente acho que ele é o amor da minha vida. Ele cuida de mim, está sempre lá comigo. Sempre me pergunta como eu me sinto, como foi o meu dia. Eu tenho dificuldade de falar quando é algo ruim, mas sempre fico aliviada quando ele percebe as coisas que estão me deixando mal. Me sinto bem”.*

Aline conta que essa questão do aperto no peito e nó na garganta é a que mais está incomodando, que ela gosta muito do seu trabalho, e que não se sente mal com frequência, esse aperto vem muito do nada, quando situações assim como as quais ela descreveu acontecem. Ela conta que seus pais estão vivos, e ela costuma sempre visitá-los. Diz que suas irmãs acabam ainda precisando muito dela até hoje, mas que ela nunca pensou em não ajudar, pois sente que é como uma segunda mãe para elas. *“Isso é uma coisa que eu valorizo muito, estar ali para as pessoas. Eu posso estar cansada do trabalho, se a minha irmã me pedir, eu vou ajudar ela. Mas isso até incomoda um pouco o Heitor também, ele diz que eu penso demais nos outros”.*