

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: Prof^a Dr^a Carmem Beatriz Neufeld

MONITORAS: Dnda Juliana Maltoni, Dnda Myrian Silveira, Dnda Isabella 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 ANA MARIA

Ana Maria é uma mulher cis, branca, heterossexual, tem 52 anos e é recém-divorciada. Ela procurou a terapia após a conclusão de seu divórcio, o qual estava em andamento há um ano, mas foi finalizado apenas no último mês. Ana chegou para a terapeuta através da indicação de uma amiga do trabalho, a qual já realizou seu processo terapêutico também com esta psicóloga após se divorciar e teve alta. A paciente está recebendo atendimento através da terapia cognitivo-comportamental, na modalidade online, a qual foi solicitada por ela. Até o momento, foram realizadas algumas sessões iniciais, com objetivo de avaliação e construção da aliança terapêutica.

No primeiro atendimento, a psicóloga notou que Ana Maria demonstrava ter se preparado para o encontro. Estava bem-arrumada, com ambiente organizado e verbalizou que havia se planejado para estar sozinha em casa e com privacidade. A paciente apresentou humor hipotímico, fala acelerada e discurso prolixo, aparentando certa dificuldade em conectar suas ideias e se expressar. Ana emendava um tópico no outro, resultando em uma dificuldade inicial da terapeuta em abordar as queixas da paciente e sua história de vida.

Ao ser questionada sobre o motivo da busca pela terapia, a paciente relatou primeiro sobre seu contexto atual. Refere que tem três filhos adultos que já não residem com ela, sendo estes Laura (23 anos), Bernardo (26 anos) e Conrado (35 anos). Ana refere bastante proximidade com todos os filhos, em especial Conrado, pois foi o primeiro filho e é o que está mais presente em sua rotina. A paciente trabalha como bancária desde que se formou na

faculdade de contabilidade aos 24 anos e pretende se aposentar assim que possível, pois segundo ela “está cansada dessa vida”.

Frente a essa fala, a psicóloga questiona sobre essa frase, buscando compreender o que significa aquilo para ela. Ana diz que *“eu escolhi minha profissão no susto, querendo estabilidade e depois percebi que não tem nada a ver comigo. Porém, eu tenho medo de que já é tarde demais pra mim, eu fico triste pensando nisso. O mundo mudou, acho que fiquei lá atrás, não sei se dou conta. Eu tô começando a achar que sou uma velha, tenho a impressão de que é o que todo mundo acha. Uma outra coisa é que eu penso em fazer outra faculdade ou ter outra profissão depois de aposentar no banco. Mas eu morro de medo.”*.

Sobre sua história de vida, Ana conta que teve uma boa infância em sua opinião. É a mais nova de quatro irmãs com pouca diferença de idade e cresceu em uma família de classe média no interior de São Paulo, sempre frequentando escola particular, apresentando desempenho satisfatório e bons vínculos. No momento, seu pai já é falecido, mas sua mãe tem 85 anos e reside com uma de suas irmãs. Ana enxerga sua família como fonte de apoio e amor, porém em alguns momentos de sua fala menciona o incômodo com a comparação frequente com as irmãs. *“Ah, era sempre assim quando era criança, meus pais ficavam comparando sabe, sempre me colocando pra baixo. No começo eu ficava irritada, até ficava pensando se eles tinham razão, mas depois eu fui aceitando e parei de rebater”*. Ela continua dizendo que a comparação ainda acontece, exemplificando que *“ah elas tão sempre falando disso, ontem mesmo falei com uma das minhas irmãs, a Cida, e ela falou bem assim: Aninha você é a mais nova e tá super bem, pra que deixar esse cabelo branco assim? Você fica parecendo uma velha! Ai eu fico triste e com um pouco de raiva, fico pensando de novo se ela não tem razão e finjo que não ligo”*.

Em relação à adolescência, refere que foi muito difícil pois engravidou de seu primeiro filho aos 16 anos, quando namorava há apenas um ano com seu ex-marido, Luiz. Após a notícia da gravidez, o casal decidiu continuar o namoro e casar logo que fizessem 18 anos. Apesar das dificuldades que enfrentou com a maternidade jovem, Ana recebeu apoio das sua família e terminou o ensino médio através de supletivo, logo ingressando na faculdade particular, pois a mãe sempre dizia que tinha que estudar para ser alguém na vida. Neste momento, ela e o então marido foram residir juntos, trabalhavam durante o dia e estudavam à noite.

Ela refere que sempre se considerou uma mulher forte e batalhadora, pois todos diziam isso para ela. Neste momento, a paciente também relata que é uma pessoa com deficiência, possui uma deficiência física em seu braço direito, dizendo *“eu já nasci assim, na maior parte do tempo eu nem lembro que existe. É igual aquela moça do Casamento às Cegas, sabe? Eu*

amo esse programa, achei um máximo que apareceu pessoa igual a mim lá. Agora só falta aparecer gente da minha idade”. Novamente, Ana menciona a opinião de outras pessoas sobre ela, dizendo que devido à sua deficiência dizem que ela *“é muito guerreira, olha onde chegou mesmo com um problema”*(sic).

Ao verbalizar esses comentários das pessoas, Ana revira os olhos e suspira. A terapeuta nota a mudança de expressão facial e também percebe a recorrência na fala de Ana das opiniões dos outros. Assim, a psicóloga perguntou *“percebi que a sua expressão mudou. O que passa na sua cabeça lembrando disso tudo?”*. A paciente ficou quieta e olhou para baixo, em seguida falou com a voz falhando *“já acostumei com isso tudo, geralmente nem me abala. Mas de uns tempos pra cá, eu nem sei mais quem eu sou de verdade... Fico triste sabe”*.

Ana então começa novamente a descrever seu percurso no presente até chegar na terapia, mencionando que após a finalização do divórcio ficou “meio desnorreada”. Segundo ela, depois que engravidou na adolescência, se esforçou mais do que a maioria para “fazer tudo certo na vida”(sic), com estabilidade no relacionamento, nos estudos, trabalho e na maternidade. Sempre foi importante para ela ser uma boa mãe e também estudar, Agora, Ana refere se sentir perdida e precisando de ajuda para lidar com a nova fase da vida.

A indicação da psicóloga veio um dia no trabalho, quando sua amiga Joana percebeu que ela estava visivelmente mais desanimada e a acolheu falando que também havia passado por um divórcio e que a terapia a ajudou. Joana também se colocou à disposição para ajudar, mas Ana Maria refere que *“não acho que ela tem que ficar me escutando reclamar, fico preocupada que ela vai pensar que nem o meu trabalho eu vou fazer direito mais. Daí só concordo com a cabeça e mudo de assunto logo”*.

Ao ser questionada sobre suas emoções frente ao momento atual, Ana verbaliza que *“eu sinto que não sei quem eu sou, me sinto perdida e confusa. Acho que eu tenho algum problema ou sou meio doida, sei lá. Hoje mesmo eu pensei nisso, na hora parei tudo que eu tava fazendo, sentei e chorei. Por um lado, eu quero me ver livre desse trabalho logo, mas por outro... Não sei nem como me apresentar pra alguém sem falar desse trabalho. Já é estranho ter que dizer que eu sou divorciada quando perguntam o estado civil”*.

A paciente relata também baixa autoestima, descrevendo isso como *“tenho tentado me aceitar como sou, deixar meu cabelo natural, mas é muito difícil... Agora divorciada piorou, às vezes eu até tento ir em barzinhos, sair pra ver gente e me sinto deslocada. O povo fica olhando sabe, comenta também sobre a minha aparência. Às vezes é elogio, mas tem outras vezes que parece crítica disfarçada mesmo. Eu sempre me senti bonita e interessante, só que*

nos últimos tempos acho que não presto pra nada. Isso me dá uma raiva na hora, eu dou uma risadinha e saio de perto, mas depois eu só fico preocupada e triste mesmo”.

Mediante às falas de Ana sobre sua percepção de si mesma, a terapeuta pergunta sobre o que ela gosta. Novamente, Ana menciona que se sente perdida e não sabe dizer, mas aos poucos consegue verbalizar sobre seus hobbies, valores pessoais e qualidades. Ela relata que é uma pessoa bastante artística, gosta de pintar e escrever, principalmente histórias e poesias. Além disso, gosta muito de assistir várias coisas, desde filmes até reality shows e também adora falar sobre o que assiste, até já pensou em usar sua habilidade na escrita para escrever resenhas nas redes sociais. A paciente refere também que se percebe como uma mulher com capacidades, mas que ultimamente acha que não faz nada direito. Sobre seus valores, inicialmente Ana não entende o que é isso, mas após breve psicoeducação da psicóloga refere que são ter uma relação boa com toda sua família, responsabilidade, seguir a religião espírita e a sua autenticidade.

A partir dessas demandas e história de vida, a psicóloga buscou avaliar como o dia a dia e a rotina de Ana Maria estão sendo afetados por suas dificuldades. Ela relata que sente um grande desânimo ao acordar, que na maior parte dos dias não tem vontade de ir trabalhar e ao final do dia se sente muito sozinha. Ela verbaliza, de forma envergonhada, que já fingiu que estava doente para pegar atestado pois não conseguia nem sair da cama. Ela diz *“nossa parece que passou um caminhão em cima de mim, penso que não quero levantar e ir fazer as coisas”*.

Ana se preocupa constantemente com seu futuro, ao mesmo tempo que relembra muito das suas escolhas do passado, com sentimentos de culpa, dúvidas e certo arrependimento. Nos últimos meses, aponta que tem tido algumas noites de insônia e diminuição do apetite. Aos finais de semana, fica mais animada pois vê a família e tem com quem conversar, mas até esses momentos estão sendo mais custosos e se sente sem energia. Ana verbaliza que, agora que tem mais tempo livre e dinheiro, gostaria de fazer coisas diferentes, mas *“não vejo sentido, não tenho ideias e me sinto desanimada e ansiosa quando começo a pensar nisso”*.

Apesar de ter procurado a terapia após o divórcio, a paciente pouco fala sobre seu ex-marido e o longo relacionamento. Ela verbaliza que *“foi meu único relacionamento na vida inteira. Nós éramos bem jovenzinhos quando começamos a ficar juntos, aí logo veio o Conradinho e por isso nós continuamos juntos. Fazia sentido, era a escolha óbvia. Não era ruim o nosso casamento, mas nos últimos anos parecia que não tinha mais porque. Os filhos cresceram, saíram de casa e sobrou nós dois. Nunca foi só nós dois antes, sempre teve filho, família e tal. A gente até que convivia bem, mas na hora que a gente foi ver virou uma amizade, não tinha mais aquela coisa de casal. Aí o Luiz conheceu uma outra pessoa na academia e foi bem sincero comigo, falou que queria separar, mas ele não me traiu nem nada. Eu fiquei meio*

chocada, mas hoje até penso que foi bom porque eu não teria essa iniciativa, achei que ia viver o resto da vida com ele e não ia ter coragem de começar do zero”.

Dessa forma, ainda que o divórcio tenha sido um fator para o começo da terapia, não é considerado por Ana como uma demanda marcante, mas sim as consequências disso em sua nova configuração de vida. Ainda, nas sessões mais recentes a paciente menciona que, nas duas últimas semanas, também percebeu o coração palpitando, dores de estômago e falta de ar, ficando preocupada se está com algum problema de saúde. Ela não percebe relação desses sintomas com algum acontecimento, mas a pedido da psicóloga consegue lembrar de um exemplo *“semana passada isso aconteceu quando eu estava indo pro trabalho. Eu tava dirigindo e de repente senti isso”*. A psicóloga questiona o que passava na cabeça dela *“acho que estava ansiosa com o meu dia no trabalho, pensando que eu não ia dar conta de aguentar o dia. Mas eu fui né, aguentei firme”*.

Ana Maria negou histórico prévio de saúde mental, nunca fez terapia e nem acompanhamento psiquiátrico. Quanto ao histórico familiar, ela acha que seu pai tinha algum problema de ansiedade, mas nunca foi diagnosticado, dizendo que *“ele tava sempre preocupado e nervoso”*. As expectativas da paciente para a terapia são que *“a psicóloga a ajude a voltar a vida para os trilhos e se encontrar de novo”*.