

Conceitualização de Caso Exemplo (como exercício)

Nome: Caio Schneider Fernandes

Idade: 36 anos

Queixa principal: Caio busca atendimento pois preocupa-se em demasia sobre o que as pessoas vão pensar sobre ele, sentindo-se ansioso em situações sociais.

Mapa de Situações por Área da Vida para Conceitualização Cognitiva de Caso					
Sugestões de áreas da vida: relacionamento com a família, relacionamentos afetivo-sexuais, relacionamento social, familiar, com filhos, saúde, trabalho, estudos, vida cotidiana, etc.)					
Categorias a serem levantadas	Área da vida: <u>Relacionamentos com amigos</u>	Área da vida: <u>Afetiva</u>	Área da vida: <u>Família</u>	Área da vida: <u>Trabalho</u>	Área da vida: <u>Vida cotidiana</u>
Situação 1:	<i>Amiga pergunta para Caio como como ele está após o término com o ex-namorado.</i>	<i>Em casa, sábado à noite, assistindo série.</i>	<i>Contei para a minha mãe sobre o término.</i>	<i>No trabalho, depois de atender os pacientes do dia.</i>	<i>No trânsito, fui subir uma rua íngreme e o carro apagou.</i>
Pensamento Automático (PA):	<i>“Ela tá me criticando, deve achar que não devia ter terminado, ela acha que não fiz uma boa escolha”</i>	<i>“Eu acho que eu não fiz tudo que eu deveria ter feito pelo meu antigo relacionamento.”</i>	<i>“Ela está pensando que eu não deveria estar solteiro e deveria arrumar um namorado logo”</i>	<i>“Será que os meus pacientes estão gostando do meu trabalho?”</i>	<i>“Eu sou um imprestável, nem dirigir eu consigo”</i>
Significado do PA:	<i>Insegurança/vulnerabilidade Outros como avaliativos</i>	<i>Insegurança Vulnerabilidade</i>	<i>Vulnerabilidade Outros como avaliativos</i>	<i>Insegurança Vulnerabilidade</i>	<i>Incapacidade</i>
Emoção e Reação fisiológica (RF):	<i>Ansiedade Tremor nas mãos</i>	<i>Tristeza, ansiedade</i>	<i>Ansiedade, tristeza</i>	<i>Ansiedade, tristeza</i>	<i>Ansiedade Tensão muscular</i>
Comportamento:	<i>Fiquei pensando mais ainda em tudo que eu devia ter feito de diferente no meu antigo relacionamento</i>	<i>Para não continuar pensando em tudo o que eu podia ter feito, decidi beber.</i>	<i>Logo mudei de assunto com ela.</i>	<i>Fui para casa trabalhar mais.</i>	<i>Fiquei pensando, ruminando que o carro apagou</i>
Situação 2:	<i>Festa de despedida da amiga que vai morar um ano fora.</i>	<i>Encontrei o meu ex-namorado no shopping</i>	<i>Minha mãe mais uma vez critica a minha escolha profissional</i>	<i>A família de um paciente suspendeu os atendimentos.</i>	<i>Uma operadora de celular telefona para oferecer um pacote.</i>

Pensamento Automático (PA):	<i>“Queria muito me despedir dela, mas é difícil estar aqui, não tenho o que dizer pras pessoas”</i>	<i>“Ele está pensando que eu sou um coitado e que estou mal”</i>	<i>“É sempre a mesma coisa, ela me critica dizendo que fisioterapia é profissão de mulher, ela vai ficar pensando ainda mais que eu fiz uma péssima escolha”</i>	<i>“Eu devo ser um péssimo fisioterapeuta”</i>	<i>“Não sei como recusar”</i>
Significado do PA:	<i>Inadequação</i>	<i>Insegurança, Vulnerabilidade Inadequação</i>	<i>Inadequação Vulnerabilidade Outros como avaliativos</i>	<i>Incapacidade, Insegurança</i>	<i>Inadequação</i>
Emoção e Reação fisiológica (RF):	<i>Ansiedade, coração palpitando</i>	<i>Nervosismo Tensão Ansiedade Tremor</i>	<i>Tristeza, irritabilidade</i>	<i>Tristeza</i>	<i>Irritabilidade</i>
Comportamento:	<i>Fico na festa, mas bebo demais.</i>	<i>Fiquei preocupado se eu estava com boa aparência, cumprimentei o mais rápido possível e fiquei refazendo todo o diálogo na minha cabeça.</i>	<i>Fui ficar com o meu pai na churrasqueira.</i>	<i>Fiquei na clínica até mais tarde, revisando os atendimentos do dia seguinte.</i>	<i>Aceitei o pacote mesmo sem precisar.</i>
Situação 3:	<i>Café com os colegas da pós-graduação</i>				
Pensamento Automático (PA):	<i>“Eu nem deveria estar aqui, o que eles estão pensando de mim, eles devem estar me achando muito chato”</i>				
Significado do PA:	<i>Inadequação Outros como avaliativos/críticos</i>				
Emoção e Reação fisiológica (RF):	<i>Ansiedade Taquicardia Sudorese</i>				
Comportamento:	<i>Fiz piadas pra quebrar o gelo, mas depois fiquei preocupado se</i>				

	<i>elas eram piadas inadequadas.</i>				
Situação 4:	<i>No shopping, fui encontrar um amigo pra almoçarmos juntos pra conversarmos e ele levou a companheira dele.</i>				
Pensamento Automático (PA):	<i>“Queria que estivesse só ele, não vou contar nada para que ela não pense que eu não sei lidar com o término do meu relacionamento”</i>				
Significado do PA:	<i>Vulnerabilidade Insegurança Inadequação Outros como avaliativos</i>				
Emoção e Reação fisiológica (RF):	<i>Tristeza</i>				
Comportamento:	<i>Almocei mais rápido e voltei pra clínica uma hora antes pra trabalhar.</i>				
Situação 5:					
Pensamento Automático (PA):					
Significado do PA:					
Emoção e Reação fisiológica (RF):					
Comportamento:					

Fonte: Adaptado de Neufeld & Cavenage, 2010.

Perfil “ADRESSING”

Acrônimo para: Idade (Age), Deficiências no desenvolvimento, Deficiências adquiridas mais tarde na vida, Identidade Religiosa e espiritual, Identidade Étnica e Racial, Status

socioeconômico e profissão, Orientação Sexual, Herança Indígena, Origem Nacional e Gênero		
Dimensões ambientais e culturais		
A	Idade e coorte geracional: A ideia de que diferentes gerações têm características, aspirações, interesses e estilos de vida particulares e que influenciam o que atentam e o que acham ser importante.	<i>36 anos, Geração X (1965-1984)</i>
D	Deficiências no desenvolvimento: Ex: Muitas vezes, grupos de indivíduos que nasceram com condições como surdez frequentemente expressam a visão de que representam uma perspectiva e identidade cultural particular.	<i>Dislexia leve</i>
D	Deficiências adquiridas mais tarde na vida: Condições crônicas de saúde física ou mental, lesão ou acidente.	<i>Ataque de Pânico quando teve seu primeiro encontro</i>
R	Identidade religiosa e espiritual: Ex.: Sentimentos sobre a importância da família, atitudes com as mulheres e casamento podem ser muito influentes em determinadas identidades religiosas e espirituais.	<i>Evangélico</i>
E	Identidade étnica e racial: Importante considerar o fenômeno da imigração, em franco crescimento no mundo. Muitas famílias são compostas de diferentes combinações étnicas e que influenciam como a família se integra em seu novo país. É comum que crianças nascidas em famílias de migrantes experimentem identidades raciais e étnicas duais ou múltiplas.	<i>Branco. Família de origem de pessoas imigrantes germânicas e de pessoas com descendência indígena</i>
S	Status socioeconômico e profissão: Definido por educação, renda, ocupação,	<i>Fisioterapeuta, classe média</i>
S	Orientação sexual: Heterossexual, gay, lésbica, bissexual, assexual.	<i>Homossexual</i>
I	Herança indígena: Povos originários, ou seja, que precedem colonizadores e imigrantes	<i>Sim, avó paterna</i>
N	Origem Nacional: País e cidade de nascimento	<i>Lagoa Vermelha, Santa Catarina, Brasil</i>
G	Gênero: Identidade de gênero que a pessoa se identifica	<i>Masculino</i>

Fonte: Adaptado de Bennett-Levy et al., 2023 (Original de Hays, 2012).

Identificação de pontos fortes
Quais são as áreas de si que o cliente/paciente aprecia? Ex.: Hobbies, interesses, atividades diárias.
<i>Senso de humor, boa destreza manual, boa capacidade de resolução de problemas, boa habilidade empática.</i>

Fonte: Adaptado de Bennett-Levy et al., 2023, pp. 67 (Original de Padesky & Mooney, 2012).

Dados relevantes da história de vida

Caio é o filho mais velho de uma prole de 5 filhos, sendo o único do gênero masculino. Sua família materna é de origem de pessoas imigrantes germânicas e sua família paterna tem origem em pessoas que têm descendência indígena. Caio nasceu em uma pequena cidade no interior do sul do Brasil, na zona rural. Na infância e adolescência, participava dos cultos e dos grupos comunitários da sua igreja. Era bastante exigido pelos pais para tirar boas notas e se destacar. Caio precisava ser “o exemplo” para as suas irmãs e tinha que acompanhá-las e cuidá-las quando os pais se ausentavam. Seu pai era muito próximo e afetivo, incentivando Caio nos seus interesses e atividades, e a mãe era bastante exigente, afirmando constantemente que o filho deveria sempre se esforçar ao máximo para ter resultados, não importando que ele sofresse, o que importava era que ele tivesse excelentes resultados com seu trabalho e estudos. Quando se percebeu gay, Caio contou para a mãe, que não aceitou e teve um conflito com o jovem. No seu primeiro encontro com um rapaz, Caio teve um ataque de pânico. Com o tempo os pais e os familiares aceitaram a orientação sexual de Caio. Caio formou-se em fisioterapia em uma universidade privada da capital do estado e teve um relacionamento estável por 12 anos, que terminou recentemente.

Crença central

*Eu sou vulnerável
Eu sou inadequado
Eu sou incapaz*

Crenças Intermediárias / Regras

*Se eu sou vulnerável, então tenho que me isolar pra me proteger
Se eu sou incapaz, então eu tenho que me esforçar ao máximo para fazer tudo certo para que ninguém perceba
Se eu sou inadequado, a pessoas sempre irão me criticar*

Estratégias compensatórias

*Trabalha em excesso
Faz piadas inadequadas
Faz uso de substâncias
Isola-se em casa
Preocupa-se em excesso*

Fonte: Adaptado de J. Beck, 2021.

Esquemas Motivacionais

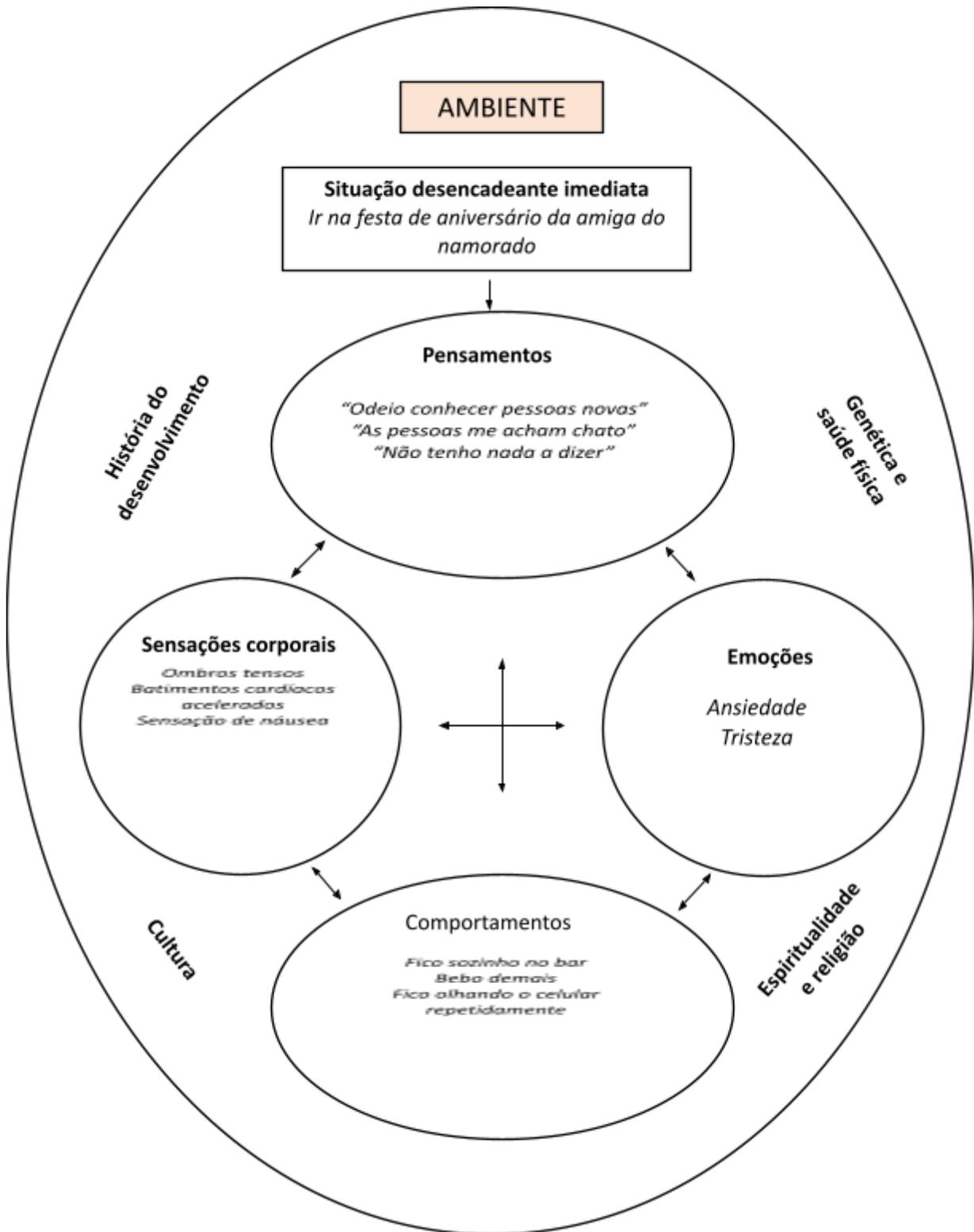
Reconhecimento pelo seu trabalho, ajudar as pessoas.

Atribuição de significado e expectativas

A mãe queria que ele fosse médico (por que medicina sim é profissão de respeito), e o critica por “fisioterapia ser coisa de mulher”.

Fonte: Adaptado de A. Beck, 2004.

Formulação de Caso em cinco partes



Fonte: Adaptado de Bennett-Levy et al., 2023, pp. 58 (Original de Center of Cognitive Therapy; www.padesky.com.)

Referências

- Beck, A. T. (2005). Além da crença: uma teoria de modos, personalidade e psicopatologia. *Fronteiras da terapia cognitiva*, 21-40.
- Beck, J. (2021). *Terapia cognitivo-comportamental*. 3ª Edição. Porto Alegre: Artmed.
- Bennett-Levy, J., Thwaites, R., Haarhoff, B., & Perry, H. (2023). *Experimentando a terapia cognitivo-comportamental de dentro para fora: um manual de autoprática/autorreflexão para terapeutas*. Porto Alegre: Artmed.
- Neufeld, C. B., & Cavenage, C. C. (2010). Conceitualização cognitiva de caso: uma proposta de sistematização a partir da prática clínica e da formação de terapeutas cognitivo-comportamentais. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 6(2), 3-36.
- Hays, P. A. (2012) *Connecting across cultures: The helper's toolkit*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: a four-step model to build resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19, 283-290.