

Aluna: Gabriely Ramos Mendes

DRE: 11914368

I. Conceitualização de caso:

Caso você ache que alguma informação não foi dada no caso clínico, sinalize que não foi possível saber ou inferir.

Informações de identificação:

- Bernardo, 28 anos
- Mora com os pais (inferido)
- Possui uma filha de 3 anos
- Procurou atendimento por vontade própria

Informações da história/desenvolvimento relevantes:

- Já passou por 4 psicólogas, iniciando tratamento já na adolescência pela percepção dos pais de que “algo estava errado”.
- Possui oscilações de humor frequentes.
- Sente-se triste desde a infância, com dificuldade de pensar de maneira positiva quanto ao futuro
- Possui pais amorosos, mas alguns familiares já verbalizaram descrença quanto a seu potencial e capacidade, já foi visto como “preguiçoso”
- Trocou de faculdade e esportes algumas vezes
- Ganhou alguns quilos devido a algumas desregulações.

Lista de problemas:

1. Sente incapaz de prosperar e tomar boas decisões
2. Compara-se sempre com o desempenho e situação financeira dos outros, principalmente com a irmã.
3. Acredita que não tem mais tempo para ter sucesso na vida.
4. Dificuldades em fazer as tarefas do dia a dia.
5. Sente que é um péssimo pai , acredita que a filha o odiará quando crescer.

Diagnósticos e medicações (se aplicável):

- Transtorno bipolar hipomaníaco
- Baixa adesão a medicação (não especificado qual medicação na história)

Crenças nucleares (Sinalizar se inferidas ou verbalizadas)

Inferido:desvalor (inadequação, insignificância, incompetência)

Verbalizados: ““eu não sirvo para nada”, “as pessoas estão melhores sem mim”, “eu nunca vou melhorar” (sic)

Eu sou um: “Lixo”/inferior”/
“incapaz”_(SIC)_____

Os outros são : Melhores

O mundo é : um lugar difícil

O futuro é : Catastrófico/
Fracasso_____

Crenças intermediárias(regras, atitudes, suposições):(Sinalizar se inferidas ou verbalizadas

Inferidas:

Se não alcanço as metas que tracei então falhei completamente
Fracassarei independente do meu esforço

Verbalizados:

- “se afastar das pessoas a sua volta para evitar que elas sejam sobrecarregadas cuidando dele” (comportamento)
- “Acabei perdendo tempo demais na vida e agora fiquei pra trás”(regra)
- “Mesmo se terminar a faculdade, não será suficiente para ser bem sucedido, visto que seu tempo já passou.” (suposição)

Situações ativadoras (das crenças):

- Contato com a irmã
- Relações interpessoais (sente-se como um problema para os amigos e namorada- inferido)
- Situação financeira
- Dificuldade com as tarefas do dia a dia e rotina (o faz sentir culpado e com pensamentos de auto recriminação)

Reações emocionais, comportamentais e fisiológicas:

- Desanimado (emoção) / comportamento: não levantar da cama, desmarcar compromissos, deixar de fazer tarefas domésticas e de autocuidado (deixa de tomar banho e não se alimentar)

- Melancolia e Culpa (emoções) : se ausenta nas relações com amigos, e tenta terminar o namoro (comportamento)
- sentimentos de infelicidade e desesperança,
- Fisiológicas :Cansaço, sono e alimentação desregulados.

Estratégias de enfrentamento e/ou evitação empregadas:

Evitação: Tentar terminar o relacionamento algumas vezes para não “atrapalhar a namorada, evitar pedir ajuda aos demais para não “sobrecarregá-los”, acumular tarefas para além das próprias possibilidades de tempo (Definir padrões altos demais para a realidade). desmarcar compromissos, baixa adesão à medicação que piora seu estado hipomaníaco.

Enfrentamento:

- Psicoterapia, medicação
- disfuncional: Usa o medo de desapontar como motivador para seguir com a tarefa.

II. Plano terapêutico:

O mínimo são três objetivos, mas você pode preencher quantos desejar. Use o verso da folha para pontuar as estratégias e obstáculos de outros objetivos adicionados.

Pontos fortes:

Um pai esforçado, tenta se fazer presente sempre que pode e auxilia financeiramente.
Estudioso já que vai se formar em medicina.
Preocupado com a namorada

Objetivos:

Sinalize qual(is) será(ão) a(s) prioridade(s)

1. Trabalhar as profecias auto realizáveis de incapacidade e insignificância
2. Desenvolver respostas mais adaptativas às emoções
3. Superar o comportamento evitativo quanto às relações interpessoais
4. Construir uma rotina possível e constante.
5. Construir hábitos saudáveis para sua autoestima.

Objetivo 1: Manejo emocional - Desenvolver respostas mais adaptativas às emoções

Estratégias a serem desenvolvidas:

Iniciaria uma psicoeducação sobre emoções para que ele pudesse nomear emoções fora do âmbito da tristeza, e colocá-las em uma escala de intensidade o que normalmente costuma sentir, para que ele possa expandir sua percepção emocional, facilitando o reconhecimento e diferenciação emocional dentro do próprio transtorno bipolar, de modo que aumente seu autoconhecimento e autonomia nas próprias decisões. A partir disso, definiríamos as situações que ativam tais emoções com mais frequência para construir uma “escala de significado” no qual, pudéssemos definir os valores e objetivos pelo qual valeria a pena suportar essas dificuldades/sensações momentâneas e posteriormente os ganhos obtidos.

Além disso, trabalharia a atenção plena como estratégia de enfrentamento para as crenças antecipatórias, para focar no momento presente de suas ações, como auxílio da técnica de escaneamento corporal.

Por fim, nos momentos de grande desesperança e incapacidade de reação, deixaria orientado a meditação da gentileza para que ele pudesse treinar uma mente mais compassiva com maior compaixão.

Obstáculos previstos: resistência ou não identificação quanto emoções que se afastem da tristeza e desesperança, dificuldade em definir altos graus de satisfação.

Objetivo 2:

Estratégias a serem desenvolvidas: Reestruturação cognitiva - Buscar mudanças nas profecias autorealizáveis e de baixa autoestima.

- Iniciaria o trabalho conceituando e ajudando no reconhecimento das distorções cognitivas presentes, como: “ Ler mente” (quando assume que sua presença é dispensável e desinteressante para amigos e namorada), “Adivinhação” com suas predições negativas quanto ao futuro, como ao acreditar que sua filha irá odiar, que será fracassado, etc., rotulações negativas a si mesmo, Filtros apenas negativos diante das situações observando apenas suas limitações, como na criação da filha e faculdade, super generalizar seu desempenho como um fracasso sempre, comparações injustas com a irmã e a namorada, Raciocínio emocional (guiando-se pelo desânimo), e o foco no julgamento em relação a si e suas ações no mundo. A partir disso, introduzir estratégias como o : “Suficientemente bom”, para iniciar a visualização das suas expectativas para cumprir as tarefas e as possibilidades que ainda indicam um bom desempenho (100%, 85%, 75%) e assim, iniciar a redução de algumas distorções, além de possibilitar uma construção de percepção do desempenho em diferentes áreas como: aparência, relação familiar, desempenho dos estudos, etc.
- Ainda, seria possível focar nas regras mentais de autocrítica: iniciar autoavaliações de quais são os momentos de maior crítica, levantar prós e contras de manter as autocríticas tão altas, verificar a veracidade desses

pensamento, como ele foi beneficiado ou prejudicado por essas regras mentais até agora, e o quanto são irrealistas; além de poder iniciar a autogratificação a partir do estabelecimento de metas e objetivos diários.

- regra mental do Fracasso: despersonalizar o fracasso, e perceber quais atitudes dele podem fracassar e em quais ele tem êxito ao longo do dia, além de trabalhar a autocorreção ,caso erre algo.

Obstáculos previstos: Rigidez emocional quanto ao pessimismo,

Objetivo 3: Ativação comportamental:

buscando auxiliar na tomada de boas decisões (senso de auto eficácia) e estabelecer uma constância das tarefas, iniciariamos um processo de organização de metas/tarefas e horários a serem cumpridas de maneira gradativa.

Estratégias a serem desenvolvidas:

- Iniciaria o planejamento de tempo, haja visto, que o paciente tenta iniciar muitas tarefas concomitantes e não usuais. Em primeiro momento, elaboraria conjunto ao paciente um gráfico com seu tempo disponível real e sua expectativa com suas tarefas. A partir disso, Estabeleceríamos um plano de horário, levando em consideração o tempo gasto na faculdade, e o tempo que sobra para realizar as atividades de rotinas diárias, como limpar a casa, assim como para tarefas de autocuidado, exercício físico, tempo de lazer com filha e família, além de classificar em quais tarefas poderia solicitar ajuda e em quais teria que agir sozinho.
- Consoante a isso, seria importante iniciarmos um monitoramento das atividades diárias, visto que o não cumprimento das tarefas alimenta o sentimento de culpa e sensação de fracasso. Construiríamos uma tabela, constando os horários das tarefas, tipo de atividade, e o seu senso de domínio/prazer nas realizações, para que conforme ele visualize que as tarefas estão sendo cumpridas seu humor melhore ao longo da semana, e sempre classificando seu humor ao final do dia para que possa perceber a diferença nos dias que cumpriu suas tarefas almejadas e nos dias em que não conseguiu cumprir.
-

Obstáculos previstos: Desânimo e cansaço podem prevalecer e interferir na sua organização.

