



Terapia de Aceitação e Compromisso e Perfeccionismo Clínico: um estudo de caso simulado por Inteligência Artificial

João Victor Ribeiro Senna¹

¹Centro Universitário de Viçosa - (UNIVIÇOSA), Viçosa - MG, Brasil. psijaoribeiro@gmail.com

Resumo – Este estudo de caso fictício, simulado por IA, aborda o perfeccionismo clínico em Clara, uma psicóloga. A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) é proposta como uma abordagem inovadora, enfatizando a aceitação consciente dos pensamentos perfeccionistas e ações alinhadas aos valores. O método terapêutico inclui desfusão cognitiva, mindfulness e identificação de valores. O plano de tratamento visa compreender os aspectos complexos do perfeccionismo, identificar ganhos associados ao comportamento perfeccionista e explorar estratégias mantenedoras. A desesperança criativa é introduzida como um ponto de virada, incentivando alternativas flexíveis. A terapia foca na desfusão, aceitação de emoções e compreensão flexível do self. Apesar de ser fictício, este caso contribui para a compreensão e tratamento inovador do perfeccionismo clínico, ressaltando estratégias adaptativas e centradas nos valores.

Palavras-Chave
Perfeccionismo
Terapia de Aceitação e Compromisso
Inteligência Artificial

Categoria
Estudo de Caso

Como citar: Senna, J. (2024). Terapia de Aceitação e Compromisso e Perfeccionismo Clínico: um estudo de caso simulado por Inteligência Artificial. In J. Gonçalves (Ed.). *Perspectivas em Psicologia* (pp. 13-17). Editora Lógica Psicológica. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10372504>

1 INTRODUÇÃO

Este artigo introduz um caso clínico centrado no fenômeno do perfeccionismo clínico, definido pela incessante busca pela perfeição em várias áreas da vida (Stoeber, 2018). Clara, a paciente fictícia criada por inteligência artificial (IA), está constantemente em busca de alcançar padrões elevados não apenas em sua carreira, mas também em seus relacionamentos pessoais e autopercepção. Essa busca constante impacta seu bem-estar emocional e exerce uma influência significativa em suas escolhas e comportamentos cotidianos.

Clara, uma profissional altamente competente, enfrenta os desafios intrínsecos ao perfeccionismo clínico, uma condição frequentemente mascarada por suas notáveis conquistas externas (Harari, et. al. 2018). Este estudo de caso tem como objetivo aprofundar a compreensão das camadas subjacentes desse fenômeno, explorando seus componentes cognitivos, emocionais e comportamentais.

O perfeccionismo clínico emerge como um tema de extrema relevância no campo da psicoterapia, impactando não apenas a saúde mental do indivíduo, mas também exercendo uma influência direta sobre sua qualidade de vida e interações sociais (Filipkowski, 2021). Este estudo tem como objetivo contribuir para uma compreensão mais profunda do perfeccionismo clínico, concentrando-se especificamente

em sua abordagem terapêutica pela perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT).

A ACT destaca-se como uma abordagem clínica inovadora e promissora no tratamento do perfeccionismo clínico (Kemp, 2021). Diferentemente das abordagens tradicionais, a ACT propõe uma aceitação consciente dos pensamentos perfeccionistas, desviando do controle desses pensamentos e permitindo que o indivíduo se comprometa com ações alinhadas a seus valores fundamentais.

A utilidade da ACT reside em sua capacidade de instigar uma mudança fundamental na relação do indivíduo com pensamentos e emoções, direcionando-os para uma vida mais significativa e satisfatória (Hayes et al., 2021). A ênfase na aceitação, desfusão e compromisso com valores essenciais pode oferecer aos sujeitos perfeccionistas uma nova perspectiva que favorece o crescimento pessoal e a autenticidade.

É importante esclarecer que o caso clínico apresentado é fictício, desenvolvido por IA. Essa abordagem confere ao estudo e ensino em psicologia a flexibilidade para criar cenários diversos, representando uma ampla gama de desafios psicológicos. Ao explorar um caso clínico fictício desenvolvido por IA, profissionais e estudantes de psicologia têm a oportunidade de aprimorar suas habilidades analíticas, críticas e de tomada de decisão em um ambiente controlado, preparando-os para a complexidade do trabalho clínico na prática real.

2 APRESENTAÇÃO DO CASO

Clara, uma psicóloga de 32 anos, tem se destacado em sua carreira desde a graduação, recebendo reconhecimento por sua excelência acadêmica e profissional. No entanto, sua satisfação profissional vem diminuindo devido a um crescente sentimento de insuficiência, desencadeado por um perfeccionismo cada vez mais exaustivo e ansioso.

Durante a avaliação inicial, Clara revela que sua busca incessante pela perfeição tem raízes na infância, onde a aprovação de seus pais era condicionada ao sucesso acadêmico. Sua criação em um ambiente competitivo, com ênfase na perfeição, moldou crenças centrais sobre autoestima e sucesso.

Originária de uma família de classe média alta, Clara não tem histórico significativo de problemas de saúde mental na família, mas cresceu em um ambiente que valorizava intensamente a realização acadêmica e profissional. Apesar de uma infância sem traumas significativos, a pressão para atingir altos padrões deixou uma marca em suas percepções.

Fisicamente saudável, Clara pratica exercícios regularmente como forma de lidar com o estresse, embora seu perfeccionismo às vezes a impeça de desfrutar plenamente desses momentos. Durante a adolescência, ela continuou a se destacar academicamente, desenvolvendo amizades, mas preferindo ambientes estruturados.

Clara não tem histórico de transtornos psiquiátricos diagnosticados, mas relata episódios esporádicos de ansiedade em eventos estressantes. Seu perfeccionismo, antes encarado como uma força positiva, tornou-se mais desafiador à medida que avançou em sua carreira profissional.

Com um consumo social de álcool moderado, Clara não tem histórico de abuso de substâncias. Antes de buscar terapia, ela nunca participou de tratamento psicológico formal, mas sua decisão foi motivada pela insatisfação crescente em relação ao seu desempenho profissional e ao aumento da ansiedade associada ao perfeccionismo.

Os principais sintomas apresentados por Clara incluem auto-crítica, ruminação, catastrofização, procrastinação, baixa autoestima, isolamento profissional e social, além de sintomas físicos associados à ansiedade. Seu constante desejo de atingir padrões elevados em seu trabalho clínico resulta em uma autoexigência irrealista e exaustiva.

Após cada sessão clínica, Clara revisita minuciosamente os detalhes, buscando imperfeições na abordagem terapêutica, contribuindo para uma ruminação constante e autocrítica. A ansiedade antecipatória a impede de desfrutar do processo terapêutico e afeta seu bem-estar emocional.

O medo de não realizar tarefas de maneira perfeita leva Clara a adiar decisões clínicas importantes, contribuindo para a procrastinação e evitação de riscos. Seu perfeccionismo afeta sua autoestima, vinculando seu valor como terapeuta a padrões inatingíveis.

Embora tenha colegas solidários, Clara evita compartilhar suas dúvidas e inseguranças, temendo ser julgada ou considerada inadequada. Seu perfeccionismo também se estende ao ambiente pessoal, interferindo em sua capacidade de desfrutar de atividades de lazer.

Sintomas físicos como tensão muscular, insônia ocasional e dores de cabeça são frequentemente desencadeados por pensamentos perfeccionistas intensos. Este caso destaca a complexidade do perfeccionismo clínico e a necessidade de uma abordagem terapêutica eficaz para promover o bem-estar de indivíduos como Clara.

3 MÉTODO

A abordagem clínica escolhida para abordar o perfeccionismo clínico de Clara foi a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), uma modalidade terapêutica fundamentada na psicologia contextual (Barbosa & Murta, 2015). A ACT concentra-se na aceitação das experiências emocionais e no comprometimento com ações alinhadas aos valores pessoais, buscando promover uma mudança adaptativa na relação do paciente com seus pensamentos perfeccionistas.

Ao longo das sessões, diversas técnicas terapêuticas derivadas da ACT foram aplicadas, incluindo desfusão cognitiva, que promove um distanciamento dos pensamentos perfeccionistas ao compreender que estes não a definem. Foram utilizadas práticas de mindfulness e aceitação para aumentar a consciência do momento presente e fomentar a aceitação de experiências emocionais, além da identificação de valores e ações comprometidas alinhadas a esses valores, mesmo diante de desafios (Ong & Twong, 2022).

O caso clínico de Clara foi desenvolvido por meio de um modelo de inteligência artificial baseado na arquitetura GPT-3.5. Este processo envolveu a criação de uma narrativa fictícia, considerando elementos clínicos realistas relacionados ao perfeccionismo. A utilização da inteligência artificial permitiu a geração de um caso clínico específico, respeitando princípios éticos e de confidencialidade.

É crucial ressaltar que este estudo relata uma intervenção hipotética que não foi efetuada na prática clínica. O propósito é explorar, de maneira teórica, a aplicação da ACT no contexto do perfeccionismo clínico, oferecendo insights para a pesquisa e discussão clínica, embora não representem a experiência de um paciente real.

4 DISCUSSÃO TEÓRICA E PRÁTICA

A implementação da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) com Clara busca não apenas explorar os aspectos teóricos do perfeccionismo clínico, mas também fornecer estratégias práticas para instigar mudanças significativas em sua vida. Este processo terapêutico se desdobra em fases

distintas, cada uma destinada a abordar aspectos específicos do perfeccionismo e cultivar uma mentalidade mais adaptativa e compassiva.

Na tabela 1 é possível observar um resumo do plano de tratamento que será discutido em detalhes em seguida:

Tabela 1
Plano de tratamento baseado em ACT para perfeccionismo.

Fase	Intervenção	Objetivo
Exploração Inicial	Metáfora do "Jogo do Perfeccionismo"	Compreender os aspectos complexos do perfeccionismo na vida de Clara.
Análise dos Custos e Benefícios	Identificação dos Ganhos do Perfeccionismo	Reconhecer os reforçadores percebidos associadas ao comportamento perfeccionista.
Fatores de manutenção	Revisão do Trabalho, Aversão a Decisões Arriscadas, Busca por Aprovação	Explorar as estratégias adotadas por Clara para manter-se no jogo do perfeccionismo.
Reflexão sobre a Eficácia	Avaliação da Desconexão entre Esforços e Satisfação	Refletir sobre a eficácia a longo prazo das estratégias perfeccionistas de Clara.
Desesperança Criativa	Aceitação do Perfeccionismo	Introduzir a ideia de desesperança criativa e explorar alternativas flexíveis para enfrentar demandas profissionais.
Desfusão	Metáfora do "Ruído Mental"	Distanciar Clara dos pensamentos perfeccionistas para promover flexibilidade cognitiva.
Aceitação e Identificação de Emoções	Foco na Aceitação de Imperfeições	Incentivar Clara a abrir espaço para sentimentos de imperfeição e compreender sua função adaptativa.
Compreensão Flexível do Self	Exploração e Questionamento de Rótulos	Afastar-se de rótulos autocríticos, explorar estratégias vivenciais para ressignificar autocrítica.
Identificação de Valores	Redefinição de "Sucesso" e Práticas de Mindfulness	Clarificar o que realmente importa na vida, orientando-a para ações alinhadas com esses valores.
Atenção Flexível	Redefinição de "Sucesso" e Práticas de Mindfulness	Cultivar uma mentalidade mais adaptativa, apreciando cada etapa do processo com <u>atenção plena</u> .
Implementação Prática	Mudanças de Comportamento Alinhadas com Valores	Foco na implementação de ações comprometidas com os valores fundamentais de Clara.

A metáfora do "Jogo do Perfeccionismo" (Ong & Twong, 2022) emerge como uma estratégia de desesperança criativa, fornecendo uma ferramenta analítica valiosa para compreender os desdobramentos complexos do perfeccionismo na vida de Clara. Ao explorar os custos e benefícios associados a essa dinâmica, questões profundas que moldaram a trajetória da paciente vêm à tona.

Ao longo do tempo, Clara pode ter inadvertidamente abdicado de aspectos fundamentais de sua vida devido ao perfeccionismo. A busca incessante pela perfeição pode ter comprometido seu equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, sacrificando momentos de relaxamento e a genuína celebração de suas conquistas (Ong & Twong, 2022).

Examinar o que Clara ganha ao jogar esse "Jogo do Perfeccionismo" torna-se imperativo. Reconhecimento profissional e validação ao alcançar altos padrões emergem como possíveis recompensas percebidas por ela. Identificar esses ganhos é essencial para compreender as raízes profundas que sustentam seu comportamento perfeccionista (Ong & Twong, 2022).

Na análise subsequente, surge a exploração das estratégias adotadas por Clara para manter-se no jogo. A revisão constante do trabalho, a aversão a decisões arriscadas e a busca incessante por aprovação são facetas do comportamento perfeccionista que, inicialmente úteis, agora podem contribuir para seu sofrimento emocional (Ong & Twong, 2022).

A reflexão de Clara sobre a eficácia a longo prazo dessas estratégias revela uma possível desconexão entre seus esforços incessantes e a satisfação desejada. A busca pela perfeição pode ter se revelado uma jornada árdua, sem proporcionar o alívio esperado (Ong & Twong, 2022).

Introduzir o conceito de desesperança criativa torna-se o ponto de virada no processo terapêutico. Ao aceitar que vencer o jogo do perfeccionismo pode ser uma ilusão, Clara é convidada a explorar alternativas mais flexíveis e adaptativas para enfrentar suas demandas profissionais (Ong & Twong, 2022).

A Desesperança Criativa, oriunda da ACT, sugere que ao aceitar experiências difíceis, como o perfeccionismo, novas possibilidades se abrem (Luoma et. al., 2022). O trabalho de desesperança criativa permite que Clara aprenda a aceitar seus pensamentos e sentimentos perfeccionistas sem permitir que eles ditem seu comportamento. Essa abordagem cria espaço para a ação comprometida com seus valores pessoais, pavimentando o caminho para uma vida mais rica e significativa.

Na etapa seguinte, a prática da desfusão pode ser introduzida para ajudar Clara a se distanciar dos pensamentos perfeccionistas que impactam seu bem-estar e desempenho profissional. Para tal, pode ser utilizada a metáfora do "ruído mental" (Ong & Twong, 2022), destacando a transitoriedade desses pensamentos e incentivando Clara a reconhecê-los como eventos mentais passageiros. A aplicação da desfusão permite que ela desenvolva maior flexibilidade cognitiva, promovendo um caminho para uma vida mais equilibrada e autêntica.

Na sequência, a terapia pode focar a disposição de Clara, encorajando-a a abrir espaço para os sentimentos de imperfeição sem ser dominada por eles. A ênfase na aceitação é destacada, permitindo que Clara identifique e nomeie suas emoções associadas à imperfeição. A compreensão da função adaptativa dessas emoções é explorada, proporcionando a Clara a base para agir de acordo com seus valores mesmo na presença de sentimentos desconfortáveis (Ong & Twong, 2022).

A jornada terapêutica então pode avançar para a compreensão flexível do *self*, afastando-se de rótulos e auto-histórias críticas. Clara pode ser incentivada a explorar e questionar os rótulos que criou sobre si mesma, especialmente aqueles relacionados à autocrítica. Estratégias vivenciais, como o diálogo com a versão mais jovem de si mesma, são incorporadas para ressignificar a autocrítica, promovendo compaixão e compreensão para com sua própria jornada (Ong & Twong, 2022).

A fase subsequente direciona-se à exploração e identificação dos valores fundamentais de Clara. Essa etapa tem como objetivo esclarecer o que realmente importa para ela na vida, orientando-a em direção a ações alinhadas com esses valores. A conexão entre valores e comportamentos também é explorada, revelando bloqueios internos que podem impedi-la de agir de acordo com seus valores. Estratégias para lidar com esses bloqueios são discutidas, promovendo a aceitação e compromisso (Ong & Twong, 2022).

A atenção flexível surge como uma forma de cultivar uma mentalidade mais adaptativa em que o foco no processo supera a busca incessante por resultados perfeccionistas (Ong & Twong, 2022). Clara pode ser incentivada a redefinir o que significa "sucesso" e a apreciar cada etapa do processo, incorporando práticas de *mindfulness* para ancorá-la no momento presente.

A etapa final da terapia concentra-se na implementação prática de mudanças de comportamento alinhadas com os valores fundamentais de Clara. Essas ações comprometidas são identificadas, metas realistas são estabelecidas, e um plano gradual é criado para sua implementação (Ong & Twong, 2022). Estratégias para enfrentar desafios são discutidas, ressaltando a necessidade de adaptação contínua diante da dinâmica da vida.

5 ACOMPANHAMENTO E RESULTADOS

Tendo em vista que o caso é fictício, nas etapas de acompanhamento e resultados se busca apresentar possíveis resultados, complicações e desafios. Assim, os resultados discutidos ao longo deste estudo devem ser interpretados como uma ferramenta didática para a compreensão de conceitos e práticas.

Espera-se que Clara experimente um aumento significativo em sua consciência e compreensão dos padrões perfeccionistas que moldam seu comportamento, assim como das raízes desses padrões autocríticos. A aplicação da técnica de desfusão será uma ferramenta crucial nesse processo, permitindo que Clara desenvolva uma relação mais flexível com seus pensamentos perfeccionistas, promovendo uma nova perspectiva sobre sua própria mente (Kemp, 2021).

A abordagem terapêutica também se concentra no cultivo da autocompaixão, desafiando a autocrítica internalizada por Clara (Ong & Twong, 2022). Ao longo do tratamento, ela

começará a desenvolver uma atitude mais compassiva em relação a si mesma, o que contribuirá para a redução do impacto emocional do perfeccionismo. Essa mudança na relação consigo mesma é essencial para promover o bem-estar emocional duradouro.

A exploração dos valores de Clara possivelmente desempenha um papel crucial na definição de prioridades em sua vida. Essa etapa visaria fornecer a Clara uma clareza maior sobre o que realmente importa para ela, permitindo que ela tome decisões mais alinhadas com seus valores (Ong & Twong, 2022). Essa identificação e priorização de valores são essenciais para direcionar ações comprometidas e promover mudanças duradouras em sua vida.

A implementação bem-sucedida de ações comprometidas, ao longo do tempo, guiará Clara na construção de uma vida mais alinhada com seus valores fundamentais. Essa mudança comportamental pode ser crucial para reduzir significativamente o impacto do perfeccionismo clínico, permitindo a Clara viver uma vida mais autêntica e significativa (Ong & Twong, 2022).

Apesar dos resultados positivos esperados, é crucial reconhecer possíveis complicações e desafios. Clara pode inicialmente resistir à mudança, especialmente ao desafiar padrões de pensamento consolidados. Sendo necessário implementar estratégias para apoiá-la durante esses momentos, promovendo uma abordagem colaborativa e resiliente.

É importante notar ainda que, em situações de estresse, os sujeitos podem recorrer a antigos padrões de comportamento. Nesses casos, a terapia deve fornecer ferramentas específicas para lidar com recaídas e retrocessos, visando uma gestão eficaz e adaptativa dessas situações desafiadoras.

Para garantir a manutenção a longo prazo dos resultados obtidos, estratégias de reforço devem ser implementadas. Isso pode envolver sessões de acompanhamento regulares ou práticas autônomas de autocuidado. O tratamento visa não apenas a redução de sintomas, mas a promoção do bem-estar integral, abordando aspectos emocionais, relacionais e profissionais.

Ao focar nas raízes dos padrões perfeccionistas, a terapia não só aborda sintomas superficiais, mas contribui para a prevenção de recaídas, capacitando o cliente a lidar com desafios de maneira mais adaptativa, catalisando mudanças profundas e duradouras em sua abordagem à vida e ao seu bem-estar.

6 CONCLUSÃO

Em conclusão, a análise do estudo de caso fictício de Clara, elaborado por IA, proporcionou insights teóricos valiosos sobre a abordagem do perfeccionismo clínico por meio da ACT. Ao explorar estratégias como desfusão cognitiva, atenção

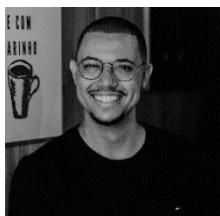
flexível e identificação de valores, o tratamento hipotético apontou para possibilidades na redução do perfeccionismo e uma melhoria na qualidade de vida.

As implicações clínicas desse caso fictício são notáveis. A ACT no âmbito do perfeccionismo clínico oferece uma abordagem interessante para a prática clínica (Kemp, 2021). A ênfase na aceitação de experiências emocionais, no comprometimento com valores pessoais e na defusão cognitiva pode ser aplicada a casos reais de perfeccionismo, enriquecendo as alternativas terapêuticas disponíveis.

Além disso, a utilização de uma narrativa fictícia desenvolvida por inteligência artificial destaca o potencial da tecnologia na elaboração de casos clínicos diversificados e específicos, respeitando princípios éticos e de confidencialidade.

Em síntese, este estudo hipotético contribui para a compreensão do perfeccionismo clínico, oferecendo uma abordagem terapêutica inovadora e explorando os desafios e benefícios associados. As implicações clínicas e as lições extraídas do caso de Clara fornecem uma base sólida para investigações futuras e práticas, ressaltando a importância de estratégias adaptativas e centradas nos valores no tratamento do perfeccionismo clínico.

BIOGRAFIA DOS AUTORES



João Victor Ribeiro Senna: Psicólogo Clínico. Graduado em Psicologia pelo Centro Universitário de Viçosa (UNIVICOSA). Dedicar-se ao estudo e aplicação prática do Modelo Transdiagnóstico, ACT, TCC e Perfeccionismo Clínico. psi-joaoribeiro@gmail.com

REFERÊNCIAS

- Barbosa, L., & Murta, S. (2015). Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v16i3.711>
- Filipkowski K., Nordstrom A., Pham T., Floren M., & Massey S. (2021). The Impact of Perfectionism on Mental, Social, and Physical Health of Graduate Students in the Health Sciences. *The Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*.
- Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*. <https://doi.org/10.1037/apl0000324>
- Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2021) *Terapia de aceitação e compromisso: o processo e a prática da mudança consciente*. Artmed.
- Kemp, J. (2021). *The Act Workbook for Perfectionism: Build Your Best (Imperfect) Life Using Powerful Acceptance and Commitment Therapy and Self-Compassion Skills*. New Harbinger Publications.
- Luoma, J., Hayes, S., & Walsler, R. (2022). *Aprendendo ACT: Manual de Habilidades da Terapia de Aceitação e Compromisso para Terapeutas*. Sinopsys.

Ong, C., & Twong, M. (2022). *The Anxious Perfectionist: How to Manage Perfectionism-Driven Anxiety Using Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger.

OpenAI. (2023). ChatGPT 3.5 (01 de Dezembro): <https://chat.openai.com/>

Stoeber, J. (2018). *The psychology of perfectionism: An introduction*. In book: *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge.