|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nome: Maria** | | | **Idade: 32** | | |
| **Resumo:** Maria é uma mulher solteira de 32 anos, formada em administração e atualmente trabalha em uma empresa de consultoria. Apresenta sintomas de ansiedade generalizada, incluindo medo de situações sociais e insônia. Esses sintomas afetam sua vida pessoal e profissional. História familiar de ansiedade, é perfeccionista, auto exigente, com baixa autoestima e crítica a si mesma. Experiências negativas na infância, como divórcio dos pais e pressão acadêmica, além de dificuldade em se adaptar socialmente e mudança de escola. Busca independência financeira, realização profissional e amizades/relacionamentos sinceros e longos. | | | | | |
| **Funcionamento Atual** | | | **Determinantes de Saúde** | | |
| **Cognitivas:** Visão negativa de si mesma e de suas habilidades. Se considera incompetente e insegura, sentindo que não está à altura das expectativas dos outros. Também tem pensamentos ruminantes e catastrofistas, como "algo terrível vai acontecer" ou "não sou boa o suficiente para o trabalho". | | | **Fatores precipitantes longitudinais:** Mudança de escola e afastamento dos amigos, com bastante dificuldade de vínculo com os colegas posteriormente. A cada escola nova, as cobranças de ser “boa aluna” a faziam priorizar os estudos ao invés das brincadeiras, por exemplo. | | |
| **Emocionais/fisiológicas:** Tristeza, medo, frustração e raiva. Ela tem dificuldade em controlar suas emoções, o que muitas vezes leva a ataques de pânico e sensação de sobrecarga emocional. Quando exposta a situações estressantes, Maria apresenta sintomas físicos como sudorese, palpitações, tremores e tensão muscular. | | | **Fatores precipitantes transversais:** Término de um relacionamento de longo prazo e pressão no trabalho devido à sobrecarga de tarefas e prazos apertados. | | |
| **Estratégias de enfrentamento:** Evita situações sociais e de trabalho que possam desencadear sua ansiedade, como apresentações em público, reuniões e eventos sociais. Ela também tem dificuldade em tomar decisões e procrastina tarefas importantes, o que afeta sua produtividade e desempenho no trabalho. Busca manter controle com tudo, inclusive eventos corriqueiros como as chaves estarem sempre no mesmo lugar, não se permitir adoecer etc. | | | **Fatores de manutenção do sofrimento:** Mantém sua ansiedade por meio de padrões de pensamento negativos e comportamentos evitativos. Ela se concentra nas possibilidades de coisas ruins acontecerem e tende a evitar situações desconfortáveis. | | |
| **Fatores Predisponentes** | | | **Recursos Pessoais** | | |
| **Genéticos e história médica:** História familiar de ansiedade, com sua mãe e irmão também tendo apresentado sintomas semelhantes. Não tem nenhuma condição médica significativa que possa estar contribuindo para sua ansiedade. | | | **Valores pessoais:** Independência financeira, realização profissional e relacionamentos bons. | | |
| **Personalidade:** É perfeccionista e altamente autoexigente, com um senso de responsabilidade muito grande. Ela tem uma baixa autoestima e uma tendência a se criticar severamente quando comete erros ou não atinge suas metas, | | | **Pontos fortes:** Altamente motivada, boa capacidade de compreensão dos conteúdos psicológicos, leitora ávida de filosofia. | | |
| **Modelo parental:** Passou por experiências negativas durante sua infância, como o divórcio de seus pais e a pressão para ter um desempenho acadêmico excepcional. Ela também teve dificuldades em se adaptar a novos ambientes sociais, o que pode ter contribuído para sua timidez e evita. | | | **Habilidades:** Organizada, curiosa e criativa. | | |
| **Modelo social e cultural:** Mudança de escola e afastamento dos amigos, com bastante dificuldade de vínculo com os colegas posteriormente. Família que valoriza o sucesso acadêmico e profissional, do Rio Grande do Sul. | | | **Fatores de proteção:** Bom suporte emocional de sua família e amigos próximos. | | |
| **Definição das Dificuldades** | | | **Plano de Tratamento** | | |
| **Crenças nucleares:** Sou imperfeita, sou incompetente, sou insegura, sou inferior, vou cometer erros, as pessoas são melhores que eu em tudo. | | | **Obstáculos no tratamento:** Tentativas de controle e ativação do padrão perfeccionista na execução da psicoterapia. | | |
| **Regras:** As coisas sempre precisam ser feitas de uma certa maneira e que qualquer desvio dessa norma é inaceitável.  Sou responsável por tudo o que acontece em sua vida e devo controlar tudo para evitar situações de risco. | | | **Aspirações de vida:** Sentir-se leve, viver o hoje sem se preocupar tanto com o futuro, conseguir estar com as pessoas de “corpo e alma”, sem se sentir pressionada internamente por estar sempre produzindo. | | |
| **Problemas:**  1. Autoeficácia e autoestima prejudicada.  2. Tentativas rígidas de controlar eventos ambientais (doenças, horários, trânsito etc.) e internos (ativação emocional).  3. Ruminações constantes que levam a paralização e evitação. | | | **Objetivos psicoterápicos:**  1. Aumentar a Autoeficácia e Autoestima (continuum, foco no positivo, metas progressivas/realistas, praticar autocompaixão e aceitação).  2. Flexibilizar Tentativas de Controle (escalonamento do controle, manejo da incerteza).  3. Reduzir Ruminação e Paralização (preocupação produtiva, reestruturação). | | |
| **Diagnóstico:** Transtorno de Ansiedade Generalizada com sintomas de depressão. | | | **Estratégias psicoterápicas:** Reestruturação cognitiva no nível de pensamentos e crenças; Exposição imaginada e in-vivo; Solução de Problemas, Adiamento da Preocupação, Atenção Plena; Escalonamento do Perfeccionismo. | | |
| **Avanços/dificuldades:** Nada a constar, por enquanto. | | | | | |
| **Transdiagnóstico** | | | | | |
| Deficiências na Regulação Emocional | Afetividade Negativa | Vergonha | | Raiva | Sensibilidade à Ansiedade |
| Intolerância ao Sofrimento/Intolerância às Emoções Negativas | Intolerância à Frustração | Esquiva/Inibição Emocional | | Atenção a Estímulos Internos Relacionados a Preocupações | Atenção a Estímulos Externos Relacionados a Preocupações |
| Memória Seletiva | Memória Excessivamente Generalizada | Evitação da Atenção | | Supressão de Pensamentos | Raciocínio com Vieses Interpretativos |
| Vieses na Interpretação de Estímulos | Superestimação de Ameaça | Vieses na Raciocinação Atribucional | | Crenças Negativas sobre Pensamentos | Crenças Negativas sobre Emoções |
| Distúrbios do Sono | Comportamento de Fuga e Evitação | Procrastinação | | Comportamentos Baseados em Emoções | Comportamento de Busca de Reassuramento |
| Comportamentos Compulsivos de Verificação | Comportamentos de Busca de Informações | Uso de Substâncias | |  |  |