



**FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS  
CERTIFICAÇÃO PARA TERAPEUTAS COGNITIVOS NO BRASIL  
EDIÇÃO 2022**

**PROVA TEÓRICO-PRÁTICA – XIII CBTC – 19/04/2022**

**CASO CLÍNICO ADULTO**

**Nº do candidato** \_\_\_\_\_

**Instruções**

1. Você está recebendo a Prova Teórico-Prática, constando de um caso clínico com quatro questões discursivas, de acordo com a opção inicial que você fez no momento da inscrição. Este é o Caso Clínico Adulto.
2. Na prova Teórico-Prática também deverá constar apenas o seu número. Ao concluí-la, entregue ao responsável pela sala, que deverá colocar dentro de um envelope, lacrando-o em sua frente e escrevendo o seu número do lado de fora do envelope.
3. Finalmente, você deverá assinar o seu nome na Lista de Presença, conferindo se o seu número na Lista é o mesmo da prova.
4. Você terá 2 (duas horas) para responder às questões da prova Teórico-Prática.

## **DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

João, 38 anos, sexo masculino, casado, médico. Reside com a esposa e com dois filhos (um menino de 5 e uma menina de 2 anos).

## **HISTÓRICO FAMILIAR**

João é filho único de uma família de comerciantes do interior. O pai tem 60 anos e sua mãe tem 58 anos. Ambos residem ainda na mesma cidade de origem, mantêm os hábitos de cuidado com o comércio local e nunca foram diagnosticados com nenhum transtorno mental. João se mudou para uma cidade de porte médio para cursar a faculdade aos 18 anos, e a partir de então sempre morou em cidades diferentes dos pais. Os pais têm como perfil o cuidado minucioso na condução dos negócios, preocupações financeiras em manter sempre uma reserva para emergências e, durante o desenvolvimento de João, sempre orientaram repetidamente que ele deveria seguir um caminho profissional de sucesso e que deveria sempre fazer o que é certo. Sobre o histórico afetivo, João refere que os pais sempre tentaram dar o máximo para não faltar nada dentro de casa, e que sempre prezaram por sua educação. Por isso, não sobrava muito tempo para acompanhá-lo em brincadeiras ou atividades na escola. Relata também que durante sua infância e adolescência não tinha muitas amizades ou relacionamentos sociais significativos, que se preocupava principalmente em fazer valer o esforço dos pais para sua educação, e que não mantém contatos com outras pessoas de sua cidade de origem além de seus pais.

## **MOTIVO DA BUSCA**

João buscou atendimento psicológico pela primeira vez. Utiliza em momentos esparsos antidepressivos para regular a ansiedade e hipnóticos para regular o sono, porém sem nenhum tipo de acompanhamento específico com psiquiatra. Relatou que tem um perfil ansioso *“desde que se entende por gente”*, mas que esse fato tem piorado bastante. Referiu que as preocupações aumentaram muito com as incertezas profissionais, financeiras e de saúde que vieram no cerne da pandemia de COVID-19. A ansiedade tem feito com que ele tenha problemas importantes para relaxar, problemas de sono e irritabilidade. Ele percebeu que as preocupações se mantêm constantes, mesmo em momentos que deveria estar relaxando ou descansando. Outro problema importante é que João tem tido crises frequentes de falta de ar, em que sente o coração bater na garganta e as mãos suando, acompanhados de muito formigamento nas mãos e dormência na face. Essas crises começaram após sua recuperação, quando foi acometido por COVID há 8 meses, em que ele teve um prejuízo importante de sua função respiratória. Ele disse que após a COVID sua respiração nunca mais foi igual, e que as crises aparecem em momentos que ele observa que não está conseguindo respirar normalmente. Relata medo de que sua vida possa sair do controle com as crises, que possa ter uma crise em ambiente de trabalho e ser julgado por isso, e que se torne refém desse tipo de situação. Em

função disso, tem evitado ir para o trabalho em dias que sente que pode ter crises e deixou de ir à academia.

## **HISTÓRIA PREGRESSA**

João refere que a ansiedade, de certa maneira, sempre fez parte de sua vida. Relata que seus pais sempre exigiram um comprometimento muito grande com os estudos, que era incentivado a não ter hábitos de lazer enquanto não tivesse certeza que cumpriu todas as suas obrigações. Porém, refere que essas preocupações sempre o auxiliaram a manter as coisas em dia, e se manter atento sobre suas obrigações. Por exemplo, refere que acredita só ter tido condição de ser aprovado em Medicina por ser um estudante preocupado, que se mantinha constantemente em vigilância sobre a quantidade de matéria a ser estudada. Relata também que a preocupação o auxiliou muito ao longo de sua vida profissional, e que percebe que é uma pessoa responsável e atenta justamente por ter o hábito de se preocupar. Relata também que mantém o perfil de pensar muito antes de tomar uma decisão, que passa muito tempo avaliando prós e contras, e todas as possibilidades relacionadas ao desfecho de sua decisão, antes de avançar. Por mais que outras pessoas possam já tê-lo alertado sobre quanto tempo ele dispende para tomar decisões simples do cotidiano, João acredita que dessa maneira comete menos erros e que no final acaba valendo a pena manter esse seu perfil preocupado.

João refere que teve uma socialização normal, apesar de ter poucos amigos e ter tido poucas relações de referência ao longo de sua vida. Casou-se com a namorada após um longo relacionamento, em que passou muito tempo pensando se deveria se casar ou não, ou se ela era a pessoa ideal para seguir no relacionamento, ainda que a relação se apresentasse para ele como prazerosa e agradável. Mantém alguns poucos contatos com colegas atuais de trabalho que fazem parte de seu cotidiano, porém se vê como uma pessoa caseira e reservada, voltada para a família, e sem muitos hábitos de lazer.

## **HISTÓRIA ATUAL**

João relata que sua ansiedade tem se tornado mais intensa ao longo dos últimos anos, mas que começou a perceber mais prejuízo a partir do nascimento do primeiro filho. Percebeu que suas responsabilidades aumentaram, enquanto se cobrava para ser um pai atento e preocupado, somado ao fato de pensar constantemente se teria condições financeiras de manter o sustento de sua família. Por mais que racionalmente pensasse que não tinha tantos motivos para se preocupar, entendia que esse seu jeito de funcionar fazia com que ele não perdesse os problemas de vista e que não fosse surpreendido.

Com a vigência da pandemia de COVID percebeu que sua ansiedade aumentou muito. Relata ter sido tomado por uma grande onda de incertezas, que atrapalhava seu bem-estar e seu sono. Preocupava-se com a sua saúde e de sua família, com os rumos da economia do país, com a

possibilidade de não conseguir manter seus pacientes, com os prejuízos que seus filhos teriam em âmbito escolar, com uma possível depressão de sua esposa por perda de socialização e com toda a sorte de novas questões que pudessem aparecer. Porém, mesmo com tantas preocupações, relatava que não sentia sintomas físicos que incomodassem além de irritabilidade e tensão muscular.

Os sintomas físicos apareceram após ter recebido o diagnóstico de COVID. Durante a doença, teve uma perda importante de sua capacidade respiratória, mas não precisou de internação. Refere que nesses momentos se preocupava intensamente sobre como seria a vida de sua família caso ele não resistisse à doença. Recuperou-se em três semanas, e foi liberado para retomar seu trabalho. Porém, ainda assim, decidiu se manter afastado por mais dois meses, por precaução. Durante esse período, começou a ter crises intensas de falta de ar, que levavam a outros sintomas já citados. Procurou um especialista, que afirmou que tais sintomas não eram mais causados pela COVID e, sim, por sua ansiedade. Desde então, João tem tentado regular sua ansiedade com uso de medicamentos, mas não mantém constância e nem mesmo é acompanhado por nenhum colega psiquiatra. Sempre que inicia uma nova medicação fica hipervigilante com relação aos sintomas colaterais, e abandona a mesma após algumas semanas de uso.

## **AVALIAÇÃO INICIAL DO PACIENTE**

João se apresenta desmotivado para o início do processo terapêutico. Relata que sempre achou que daria conta de resolver seus problemas sozinho, e que se vê como um fracassado por não estar conseguindo contornar seus problemas com a ansiedade. Durante as sessões, é sempre bastante objetivo em seus relatos, focando principalmente nas situações objetivas que mantém suas preocupações. Faz questão de explicitar com minúcias os diversos desfechos possíveis para cada problema. Quando questionado sobre isso, responde ao terapeuta que faz isso para que ele perceba que sua preocupação não é em vão, e que ele tem motivos reais para se sentir ansioso.

Atento ao alto nível de ansiedade de João durante a sessão, o terapeuta inicia os atendimentos com técnicas de relaxamento e tenta aliviar as preocupações de João a medida em que o reassegura de suas capacidades e de seu bom funcionamento. Adicionalmente, sempre tenta passar alguma tarefa de casa para que João experimente novos hábitos, como a realização de treinos de *mindfulness*. Porém, João quase nunca faz as atividades e relata que não teve tempo para a realização delas. Sobre o progresso geral da terapia, João relata que se sente bem durante as sessões, que observa que tem conseguido relaxar durante os atendimentos, mas não observa muita melhora em sua condição geral.

## **QUESTÕES**

- 1. Qual a sua hipótese(s) diagnóstica(s) para o caso? Descreva cinco critérios nos quais você se baseou para chegar a essa hipótese (Vale 2,5 pontos).**

Hipótese Diagnóstica: Transtorno de Ansiedade Generalizada e Transtorno de Pânico (1,5 pontos pelos dois diagnósticos)

Critérios: (0,20 por cada critério correto)

- Preocupações persistentes por pelo menos 6 meses
- Indivíduo tem dificuldade em controlar sua preocupação
- Indivíduo considera as preocupações exageradas com relação ao problema real
- Sintomas fisiológicos associados à preocupação: dificuldade em conciliar o sono, irritabilidade, tensão muscular
- Prejuízos causados pela preocupação
- Presença de ataques de pânico, caracterizado pelos sintomas: falta de ar, em que sente o coração bater na garganta e as mãos suando, acompanhados de muito formigamento nas mãos e dormência na face
- Medo de ter novos ataques de Pânico
- Prejuízos causados pela crise e pelo medo de ter novos ataques
- Dificuldade em passar pelas crises
- Evitação em função das crises

**2. Baseado na descrição do caso, cite duas crenças centrais (nucleares), duas crenças condicionais (regras ou intermediárias), dois pensamentos automáticos e duas estratégias compensatórias apresentadas pelo paciente.** (Vale 2,5 pontos - 0,31 cada item pontuado)

- CRENÇAS CENTRAIS: “Sou vulnerável”; “Sou fracassado”; “O mundo é perigoso”; “Sou responsável e atento”.
- CRENÇAS INTERMEDIÁRIAS: “Se me preocupar, não terei problemas”; “Se tiver crises de ansiedade, serei julgado”; “Deveria conseguir resolver meus problemas sozinho”; “Devo me preocupar” – ou outras que sugerem necessidade de controle para evitar danos.
- PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS: Sou fracassado; Sou responsável por me preocupar; Preciso estar no controle;
- ESTRATÉGIAS COMPENSATÓRIAS: Preocupação; Evitação; Hipervigilância

**3. Cite três objetivos terapêuticos a serem cumpridos com o paciente, e três técnicas que podem auxiliar a cumprir esse plano terapêutico.** (Vale 2,5 pontos - cada item pontuado 0,416)

- OBJETIVOS:
  - Diminuir sintomas fisiológicos relacionados à ansiedade;
  - Diminuir frequência e intensidade da preocupação excessiva;
  - Treinar habilidades de enfrentamento compatíveis com o caso;
  - Reestruturar as crenças relacionadas à vulnerabilidade;

- Eliminar esquivas;
- Eliminar comportamentos de segurança;
- Promover resiliência frente à ansiedade;

▪ **TÉCNICAS:**

- Psicoeducação;
- Treinamento Atencional;
- Registro de Pensamentos Disfuncionais – Automonitoramento;
- Análise de Custo-Benefício;
- Descatastrofização – Identificação de Erros de Processamento ou Distorções Cognitivas;
- Levantamento de Evidências – Questionamento Socrático – Explicações Alternativas;
- Ensaio Comportamental;
- Respiração Diafragmática;
- Relaxamento Muscular Progressivo;
- Exposição Interoceptiva;
- Teste Empírico de Hipóteses;
- Exposição Imaginária ou Virtual;
- Exposição com auxílio de modelo;
- Exposição ao Vivo;
- Treino de Resolução de Problemas;
- Intervenções Cognitivas com ênfase na metacognição.

4. **Cite dois problemas que você observa na condução do terapeuta no caso de João** (Vale 2,5 pontos, sendo 1,25 para cada problema informado).

- Reasseguramento, como reforço negativo;
- Não abordar a não realização das tarefas de casa;
- Técnicas comportamentais antes da conceitualização cognitiva e da psicoeducação;
- Utilização de técnicas de relaxamento sem objetivo clínico;
- Falta de objetivo na intervenção.