



Gilmara Santos

Psicóloga  
CRP:11/23956

## PLANO TERAPÊUTICO INDIVIDUALIZADO (PTI)

**Paciente:** LUCIANO SAMPAIO DE PAULA | **Idade:** 13 anos | **Data:** 23/02/2026

**OBJETIVOS PRINCIPAIS** Este plano une estratégias de ABA (Análise do Comportamento) para autonomia e TCC (Cognitivo-Comportamental) para regulação emocional e social.

**1. AUTONOMIA E VIDA DIÁRIA (AVDs)** Foco: Independência motora e organização pessoal. Treino de Cadarço: Utilizar a técnica de "Encadeamento de Trás para Frente". Os pais auxiliam nos primeiros nós e o paciente finaliza o laço (para gerar sentimento de conquista). Organização Acadêmica: Uso de Checklist Visual colado na escrivaninha. Passo 1: Conferir matérias do dia seguinte. Passo 2: Guardar estojo e cadernos. Passo 3: Checar se há lição de casa pendente.

## 2. HABILIDADES SOCIAIS E COMUNICAÇÃO

Foco: Sair das respostas monossilábicas e melhorar contato visual.

Técnica do "Jogo de Tênis": Incentivar que toda resposta tenha um detalhe + uma pergunta de volta (Ex: "Sim, foi legal. E o seu dia?").

Contato Visual: Reforçar positivamente sempre que o olhar for espontâneo. Não forçar, mas valorizar a conexão.

Iniciativa Social: Praticar em casa perguntas de abertura ("Como foi seu dia?", "O que tem para o lanche?").

**3. REGULAÇÃO EMOCIONAL E MINDFULNESS** Foco: Controle da ansiedade e foco no presente. Respiração Diafragmática (Técnica do Quadrado): Inspire (4s) Segure (4s) Expire (4s) Pausa (4s). Ancoragem 5-4-3-2-1: Identificar no ambiente: 5 coisas que vê, 4 que toca, 3 que ouve, 2 que cheira e 1 qualidade própria. Foco no Positivo: Diário de 3 vitórias diárias (mesmo que pequenas).