



## Relatório de Evolução Psicoterapêutica

**Paciente: Milena Goes**

**Período de Acompanhamento: 04/02/2026 a 08/04/2026**

**Responsável Técnica: Gilmara Santos (CRP: 11/23956)**

**Abordagem: Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)**

### 1. Queixa Inicial e Diagnóstico Contextual

O processo terapêutico iniciou-se com uma anamnese parental, onde os pais relataram quadros de ansiedade e depressão, com Milena já em uso de medicação (Fluoxetina). A dinâmica familiar era marcada por uma mãe altamente preocupada e um pai mais passivo. Milena apresentava inquietude psicomotora, isolamento e baixa tolerância a frustrações, utilizando o celular como principal mecanismo de esquiva.

### 2. Evolução Clínica e Intervenções

#### A. Dinâmica Familiar e Autonomia

- Intervenção: Foi implementada a técnica da "Resposta Amortecedora" e o "Contrato de Presença" para reduzir os conflitos domésticos.
- Evolução: Observou-se melhora significativa na relação com a mãe. Milena passou de uma postura reativa para uma postura mais neutra/passiva em situações de conflito, conseguindo retomar a estabilidade emocional de forma independente, mesmo após episódios estressores (ex: sugestão de monitoramento parental no celular).

#### B. Manejo de Ansiedade e Regulação Emocional

- Intervenção: Uso de Roleplay Invertido ("Notificação vs. Resposta"), treinamento de atenção dividida e técnicas de grounding (5-4-3-2-1).
- Evolução: A paciente demonstrou evolução na autorregulação. O uso do celular, antes puramente um "escudo", passou a ser integrado à terapia como objeto de conforto controlado, permitindo que ela treinasse a pausa entre o estímulo e a reação.

#### C. Funções Executivas e Cognição

- Intervenção: Atividades lúdicas (Color Addict) para trabalhar controle inibitório, atenção sustentada e agilidade mental.
- Evolução: Milena apresentou alto engajamento, colaboração e melhora na fluidez do afeto (sorrisos e falas fluidas), indicando uma redução no "achatamento afetivo" inicial.

