



# ORIENTAÇÃO PLANEJAMENTO

*METAS PARA*

**TRATAMENTO  
TERAPÊUTICOS**

## Sumário

Transtornos de Ansiedade.....	2
Transtornos Depressivos.....	6
Transtornos do Humor.....	9
TEPT e Transtornos Relacionados ao Trauma.....	12
Transtornos Relacionados a Substâncias.....	16
Transtornos de Personalidade.....	20
Transtornos do Sono.....	23
Gerenciamento da Raiva.....	27
Autoestima e Confiança.....	30
Luto e Perda.....	34

## Orientação de Planejamento (Metas) para Tratamento Terapêuticos

### Transtornos de Ansiedade

1. O cliente identificará pelo menos três gatilhos individuais de ansiedade e discutirá esses em sessões de terapia durante o próximo mês.
2. O cliente praticará técnicas de reestruturação cognitiva em pensamentos ansiosos pelo menos quatro vezes por semana nos próximos dois meses.
3. O cliente aprenderá e implementará técnicas de relaxamento, como respiração profunda, relaxamento muscular progressivo ou exercícios de mindfulness, pelo menos três vezes por semana nos próximos três meses.
4. O cliente desenvolverá e manterá uma rotina de sono consistente, visando de sete a oito horas de sono de qualidade por noite, pelos próximos quatro meses.
5. O cliente se exporá gradualmente a situações que provocam ansiedade, começando com situações levemente angustiantes e progressivamente avançando para situações mais desafiadoras, pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.
6. O cliente estabelecerá e manterá um sistema de apoio participando ativamente de um grupo de apoio ou buscando indivíduos que tenham gerido com sucesso seu transtorno de ansiedade, participando de reuniões ou sessões pelo menos duas vezes por mês, no próximo ano.

7. O cliente se engajará regularmente em exercícios físicos ou atividades que promovam relaxamento e redução do estresse, como ioga, natação ou caminhadas, pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
8. O cliente trabalhará com o terapeuta para desenvolver um plano personalizado de gerenciamento da ansiedade, incluindo estratégias de enfrentamento e ferramentas, para implementar na vida diária, revisando e atualizando a cada três meses, no próximo ano.
9. O cliente praticará atividades de autocuidado e se envolverá em hobbies ou interesses prazerosos fora das sessões de terapia, visando pelo menos duas horas por semana, nos próximos três meses.
10. O cliente monitorará e acompanhará seu progresso e sintomas usando um diário ou uma ferramenta digital, relatando quaisquer mudanças significativas ou padrões durante as sessões de terapia, no próximo ano.
11. O cliente se engajará em autorreflexão regular e escrita em diário para explorar pensamentos, emoções e padrões subjacentes relacionados à sua ansiedade, visando pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
12. O cliente desafiará ativamente e substituirá pensamentos irracionais ou negativos por pensamentos mais realistas e positivos, através de técnicas de interrupção de pensamento ou reestruturação, praticando pelo menos quatro vezes por semana, nos próximos três meses.

13. O cliente identificará e estabelecerá limites saudáveis em relacionamentos, aprendendo a comunicar assertivamente suas necessidades e limites, e praticará a implementação desses limites pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.
14. O cliente desenvolverá um plano de gerenciamento de crises em colaboração com o terapeuta, incluindo estratégias de enfrentamento e contatos de emergência, para gerenciar episódios agudos de ansiedade, revisando e atualizando a cada três meses, no próximo ano.
15. O cliente explorará e abordará qualquer trauma emocional ou psicológico subjacente que contribua para sua ansiedade através de terapia focada em traumas ou intervenções específicas para traumas, participando de sessões de terapia relevantes ou buscando cuidados especializados conforme necessário, no próximo ano.
16. O cliente praticará autocompaixão e auto aceitação, engajando-se em atividades de autocuidado que promovam o cuidado pessoal, o auto consolo e a gentileza consigo mesmo, por pelo menos duas horas por semana, nos próximos seis meses.
17. O cliente aprenderá e praticará técnicas eficazes de gerenciamento do tempo e redução do estresse, incluindo priorização, estabelecimento de metas realistas e incorporação de pausas para relaxamento, visando reduzir os níveis de estresse e melhorar o bem-estar geral, nos próximos quatro meses.

18. O cliente explorará e implementará mecanismos de enfrentamento saudáveis e alternativas a comportamentos evitativos, como buscar apoio social, engajar-se em resolução de problemas ou usar distrações positivas, pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.
19. O cliente identificará e desafiará tendências perfeccionistas, estabelecendo expectativas realistas e aceitando imperfeições, praticando auto aceitação e auto perdão, no próximo ano.
20. O cliente celebrará e reconhecerá seu progresso e conquistas na gestão da ansiedade, reconhecendo o crescimento pessoal e a resiliência, e incorporando auto elogios ou recompensas como forma de reforço positivo ao longo do processo de tratamento.

## **Transtornos Depressivos**

1. O cliente se envolverá em pelo menos uma nova atividade que costumava gostar, pelo menos uma vez por semana, nas próximas seis semanas.
2. O cliente registrará em um diário sobre o humor, identificando três aspectos positivos do seu dia, todas as noites, no próximo mês.
3. O cliente estabelecerá e manterá uma rotina de sono consistente, visando de sete a oito horas de sono de qualidade por noite, nos próximos três meses.

4. O cliente praticará exercícios de mindfulness ou meditação por pelo menos 10 minutos por dia, cinco dias por semana, nos próximos dois meses.
5. O cliente identificará e desafiará padrões de pensamento negativos ou distorções cognitivas através de técnicas de reestruturação cognitiva, praticando pelo menos três vezes por semana, nos próximos três meses.
6. O cliente se engajará em exercícios físicos regulares ou atividades que promovam o bem-estar, como caminhar, correr ou praticar ioga, pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
7. O cliente estabelecerá um sistema de apoio, entrando em contato com amigos, familiares ou grupos de apoio, e participará ativamente de atividades sociais pelo menos duas vezes por mês, no próximo ano.
8. O cliente trabalhará com o terapeuta para desenvolver e implementar um plano personalizado de autocuidado, incluindo atividades que promovam relaxamento e auto consolo, revisando e atualizando a cada três meses, no próximo ano.
9. O cliente explorará e abordará quaisquer questões subjacentes que contribuam para seus sintomas depressivos através de sessões individuais de terapia, participando de sessões regulares nos próximos seis meses.
10. O cliente monitorará suas flutuações de humor e mudanças nos sintomas depressivos usando um rastreador de humor ou diário, relatando quaisquer

mudanças significativas durante as sessões de terapia, no próximo ano.

11. O cliente se envolverá em práticas de gratidão, como escrever três coisas pelas quais é grato a cada dia, para cultivar uma mentalidade positiva e aumentar o bem-estar geral, nos próximos três meses.
12. O cliente buscará ativamente e se envolverá em atividades que promovam a conexão social e o apoio, como participar de um clube ou fazer trabalho voluntário, pelo menos uma vez por mês, no próximo ano.
13. O cliente desenvolverá e praticará técnicas de gerenciamento do estresse, como exercícios de respiração profunda, relaxamento muscular progressivo ou atividades calmantes, por pelo menos 10 minutos por dia, três vezes por semana, nos próximos seis meses.
14. O cliente explorará e abordará quaisquer potenciais fatores de estilo de vida que possam contribuir para sintomas depressivos, como nutrição, exercício e uso de substâncias, fazendo ajustes necessários e buscando orientação profissional adequada, nos próximos quatro meses.
15. O cliente estabelecerá e manterá uma rotina para se envolver em atividades prazerosas e autocuidado, visando pelo menos duas horas por semana, no próximo ano.
16. O cliente trabalhará na construção de autocompaixão e auto aceitação, desafiando pensamentos autocríticos e praticando gentileza e compreensão consigo mesmo,

pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.

17. O cliente desenvolverá e praticará habilidades eficazes de resolução de problemas, aprendendo a identificar e abordar estressores e desafios da vida de maneira construtiva, pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.
18. O cliente explorará e desafiará crenças centrais negativas ou crenças autolimitantes que contribuam para seus sintomas depressivos através de exercícios ou técnicas terapêuticas, participando de sessões regulares de terapia focadas na reestruturação de crenças, no próximo ano.
19. O cliente se envolverá ativamente em autorreflexão e explorará valores pessoais, metas e aspirações, trabalhando para alinhar suas escolhas e ações de vida com seu eu autêntico, nos próximos seis meses.
20. O cliente celebrará e reconhecerá seu progresso na gestão dos sintomas depressivos, reconhecendo o crescimento pessoal e a resiliência, e incorporando auto elogios ou recompensas como forma de reforço positivo ao longo do processo de tratamento.

## **Transtornos do Humor**

1. O cliente identificará e acompanhará as flutuações de humor usando um diário ou rastreador de humor, relatando quaisquer mudanças ou padrões significativos durante as sessões de terapia, no próximo ano.

2. O cliente se envolverá em exercícios físicos regulares ou atividades que promovam a regulação do humor, como correr, dançar ou andar de bicicleta, pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
3. O cliente praticará exercícios de mindfulness ou meditação por pelo menos 10 minutos por dia, cinco dias por semana, nos próximos três meses, para cultivar a conscientização emocional e a regulação.
4. O cliente estabelecerá e manterá uma rotina de sono consistente, visando de sete a oito horas de sono de qualidade por noite, nos próximos quatro meses.
5. O cliente se envolverá em atividades que promovam prazer e emoções positivas, como passar tempo com entes queridos, se envolver em hobbies ou praticar gratidão, por pelo menos duas horas por semana, nos próximos seis meses.
6. O cliente explorará e abordará quaisquer questões subjacentes que contribuam para seu transtorno do humor, como traumas não resolvidos ou luto não resolvido, através de sessões individuais de terapia, participando de sessões regulares nos próximos seis meses.
7. O cliente desenvolverá um plano de autocuidado em colaboração com o terapeuta, incorporando atividades que promovam cuidado pessoal, relaxamento e redução do estresse, revisando e atualizando a cada três meses, no próximo ano.
8. O cliente buscará ativamente e utilizará apoio social, seja através de amigos, familiares ou grupos de apoio, participando de atividades sociais ou buscando apoio

emocional, pelo menos uma vez por mês, no próximo ano.

9. O cliente trabalhará com o terapeuta para desenvolver estratégias de enfrentamento saudáveis e ferramentas para gerenciar flutuações de humor, incluindo técnicas cognitivo-comportamentais ou saídas criativas, e praticará a implementação dessas na vida diária, nos próximos seis meses.
10. O cliente explorará e discutirá opções de medicação com um profissional de saúde qualificado, se apropriado, e participará ativamente no gerenciamento e monitoramento contínuo da medicação, comparecendo às consultas necessárias e relatando quaisquer mudanças ou preocupações, no próximo ano.
11. O cliente se envolverá em autorreflexão regular e escrita em diário para explorar pensamentos, emoções e padrões subjacentes relacionados ao seu transtorno do humor, visando pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
12. O cliente desafiará ativamente e substituirá pensamentos irracionais ou negativos por pensamentos mais realistas e positivos, através de técnicas de interrupção de pensamento ou reestruturação, praticando pelo menos quatro vezes por semana, nos próximos três meses.
13. O cliente identificará e estabelecerá limites saudáveis em relacionamentos, aprendendo a comunicar assertivamente suas necessidades e limites, e praticará

a implementação desses limites pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.

14. O cliente desenvolverá um plano de gerenciamento de crises em colaboração com o terapeuta, incluindo estratégias de enfrentamento e contatos de emergência, para gerenciar episódios agudos de humor, revisando e atualizando a cada três meses, no próximo ano.
15. O cliente explorará e abordará qualquer trauma emocional ou psicológico subjacente que contribua para seu transtorno do humor através de terapia focada em traumas ou intervenções específicas para traumas, participando de sessões de terapia relevantes ou buscando cuidados especializados conforme necessário, no próximo ano.
16. O cliente praticará autocompaixão e auto aceitação, engajando-se em atividades de autocuidado que promovam o cuidado pessoal, o auto consolo e a gentileza consigo mesmo, por pelo menos duas horas por semana, nos próximos seis meses.
17. O cliente aprenderá e praticará técnicas eficazes de gerenciamento do tempo e redução do estresse, incluindo priorização, estabelecimento de metas realistas e incorporação de pausas para relaxamento, visando reduzir os níveis de estresse e melhorar o bem-estar geral, nos próximos quatro meses.
18. O cliente explorará e implementará mecanismos de enfrentamento saudáveis e alternativas a comportamentos evitativos, como buscar apoio social, engajar-se em resolução de problemas ou usar

distrações positivas, pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.

19. O cliente identificará e desafiará tendências perfeccionistas, estabelecendo expectativas realistas e aceitando imperfeições, praticando auto aceitação e auto perdão, no próximo ano.
20. O cliente celebrará e reconhecerá seu progresso e conquistas na gestão das flutuações de humor, reconhecendo o crescimento pessoal e a resiliência, e incorporando auto elogios ou recompensas como forma de reforço positivo ao longo do processo de tratamento.

## **TEPT e Transtornos Relacionados ao Trauma**

1. O cliente identificará e descreverá três gatilhos relacionados ao trauma nas sessões de terapia, no próximo mês.
2. O cliente aplicará técnicas de grounding ao experimentar flashbacks, visando reduzir sua frequência nos próximos três meses.
3. O cliente se envolverá em sessões de terapia focadas no trauma para processar e abordar as experiências traumáticas, participando de sessões regulares nos próximos seis meses.
4. O cliente praticará técnicas de relaxamento e redução do estresse, como exercícios de respiração profunda ou imaginação guiada, pelo menos três vezes por semana, nos próximos três meses.

5. O cliente se exporá gradualmente a lembretes de trauma ou situações que evoquem angústia, começando com estímulos menos desencadeantes e progressivamente avançando para os mais desafiadores, pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.
6. O cliente desenvolverá e manterá uma rotina de sono consistente, visando de sete a oito horas de sono de qualidade por noite, nos próximos quatro meses.
7. O cliente se envolverá ativamente em atividades de autocuidado que promovam o bem-estar emocional, como hobbies, prática de autocompaixão ou busca por interações sociais positivas, por um mínimo de duas horas por semana, nos próximos seis meses.
8. O cliente trabalhará com o terapeuta para desenvolver um plano de segurança para gerenciar potenciais gatilhos ou emoções avassaladoras, incluindo a identificação de estratégias de enfrentamento e redes de apoio, revisando e atualizando a cada três meses, no próximo ano.
9. O cliente explorará e abordará quaisquer condições comórbidas, como ansiedade ou depressão, através de abordagens de tratamento integradas, participando de sessões de terapia relevantes ou buscando cuidados especializados conforme necessário, no próximo ano.
10. O cliente monitorará seus sintomas e respostas emocionais usando um rastreador de humor ou sintomas, relatando quaisquer mudanças ou padrões significativos durante as sessões de terapia, no próximo ano.

11. O cliente se envolverá em autorreflexão regular e escrita em diário para explorar e processar suas emoções e pensamentos relacionados às experiências traumáticas, visando pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
12. O cliente praticará autocompaixão e autocuidado, incorporando atividades de auto-consolo, práticas de cuidado pessoal e afirmações positivas em sua rotina diária, por pelo menos duas horas por semana, nos próximos seis meses.
13. O cliente aprenderá e praticará técnicas de grounding, como grounding sensorial ou grounding através da consciência corporal, em sua vida diária para gerenciar dissociação ou sentimentos de sobrecarga, pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
14. O cliente participará de atividades que promovam segurança e empoderamento, como aulas de autodefesa ou treinamento de assertividade, pelo menos uma vez por mês, no próximo ano.
15. O cliente se envolverá em estratégias de enfrentamento saudáveis, como atividades criativas, prática de exercícios de relaxamento ou busca de apoio social, ao experimentar emoções ou memórias angustiantes, pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.
16. O cliente explorará e abordará qualquer luto ou perda não resolvidos associados às experiências traumáticas através de aconselhamento de luto ou sessões de terapia, participando de sessões regulares nos próximos seis meses.

17. O cliente trabalhará com o terapeuta para desenvolver um plano personalizado de recuperação do trauma, incluindo o estabelecimento de metas realistas, identificação de intervenções específicas e revisão e ajuste regular do plano, a cada três meses, no próximo ano.
18. O cliente buscará ativamente e utilizará recursos comunitários e serviços de apoio, como grupos de apoio para sobreviventes ou terapeutas informados sobre o trauma, participando de reuniões ou sessões pelo menos duas vezes por mês, no próximo ano.
19. O cliente se envolverá em técnicas de relaxamento especificamente direcionadas para sintomas relacionados ao trauma, como ioga sensível ao trauma ou terapia EMDR (Dessensibilização e Reprocessamento por Movimentos Oculares), conforme recomendado pelo terapeuta, participando de sessões regulares nos próximos seis meses.
20. O cliente celebrará e reconhecerá seu progresso na cura e gerenciamento de sintomas relacionados ao TEPT e ao trauma, reconhecendo o crescimento pessoal e a resiliência, e incorporando auto elogios ou recompensas como forma de reforço positivo ao longo do processo de tratamento.

## **Transtornos Relacionados a Substâncias**

1. O cliente participará de reuniões de grupos de apoio locais duas vezes por semana, nos próximos dois meses, para auxiliar na recuperação.

2. O cliente desenvolverá uma lista de pelo menos cinco estratégias saudáveis de enfrentamento para os desejos e praticará uma quando enfrentar o impulso de usar, nos próximos dois meses.
3. O cliente participará de sessões individuais de terapia focadas em abordar questões subjacentes que contribuem para o uso de substâncias, participando de sessões regulares nos próximos seis meses.
4. O cliente estabelecerá e manterá uma rotina diária estruturada que inclua atividades saudáveis, como exercícios, hobbies ou socialização, nos próximos quatro meses.
5. O cliente identificará e evitará situações de alto risco ou gatilhos associados ao uso de substâncias, desenvolvendo um plano para navegar por tais situações e revisando-o regularmente com o terapeuta, nos próximos seis meses.
6. O cliente se envolverá em autorreflexão e autoavaliação regulares para aumentar a autoconsciência dos pensamentos, emoções e gatilhos relacionados ao uso de substâncias, usando técnicas como escrita em diário ou exercícios de mindfulness, pelo menos três vezes por semana, nos próximos três meses.
7. O cliente construirá e manterá um sistema de apoio confiável, estabelecendo conexões com colegas sóbrios, participando de eventos relacionados à recuperação ou engajando-se em comunidades de recuperação online, pelo menos uma vez por semana, no próximo ano.

8. O cliente colaborará com o terapeuta para desenvolver um plano abrangente de prevenção de recaídas, incluindo a identificação de sinais de alerta, implementação de estratégias para gerenciar os desejos e acesso a recursos apropriados, revisando e atualizando a cada três meses, no próximo ano.
9. O cliente se educará sobre os efeitos do uso de substâncias, seu impacto na saúde física e mental, e explorará alternativas mais saudáveis para lidar com o estresse e emoções, participando de materiais educativos ou workshops pelo menos uma vez por mês, no próximo ano.
10. O cliente acompanhará regularmente seu progresso na recuperação, incluindo dias de abstinência, marcos alcançados e desafios enfrentados, usando um aplicativo de recuperação ou diário, e discutirá os insights obtidos durante as sessões de terapia, no próximo ano.
11. O cliente praticará auto compaixão e perdão, reconhecendo que recaídas fazem parte do processo de recuperação e sendo gentil e compreensivo consigo mesmo ao enfrentar desafios, pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
12. O cliente se envolverá em atividades que promovam autodescoberta e crescimento pessoal, como explorar novos interesses, aprender novas habilidades ou buscar oportunidades educacionais, por pelo menos duas horas por semana, no próximo ano.
13. O cliente buscará ativamente e participará de programas de pós-tratamento ou grupos de apoio para

ex-alunos para manter o apoio contínuo e a conexão em sua jornada de recuperação, participando de reuniões ou sessões pelo menos uma vez por mês, no próximo ano.

14. O cliente trabalhará com o terapeuta para abordar quaisquer condições de saúde mental concomitantes que possam impactar o uso de substâncias, participando de abordagens de tratamento integradas ou buscando cuidados especializados conforme necessário, no próximo ano.
15. O cliente desenvolverá e implementará estratégias para gerenciar o estresse e construir resiliência, como praticar mindfulness, engajar-se em exercícios de relaxamento ou utilizar mecanismos de enfrentamento saudáveis, pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
16. O cliente explorará e estabelecerá relacionamentos e limites saudáveis, cercado-se de indivíduos de apoio que também estejam comprometidos com a sobriedade, e minimizando o contato com pessoas que incentivem o uso de substâncias, no próximo ano.
17. O cliente desenvolverá e implementará estratégias para gerenciar desejos e gatilhos, como técnicas de distração, exercícios de autoafirmação ou engajamento em atividades alternativas recompensadoras, praticando pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.
18. O cliente se envolverá ativamente em atividades que promovam o bem-estar físico, como alimentação saudável, exercícios regulares e sono adequado,

visando escolhas de estilo de vida equilibradas e nutritivas, no próximo ano.

19. O cliente criará um plano de gerenciamento de crises em colaboração com o terapeuta, incluindo contatos de emergência, estratégias de enfrentamento e passos a serem tomados em caso de recaída, revisando e atualizando a cada três meses, no próximo ano.
20. O cliente celebrará e reconhecerá seu progresso na recuperação, reconhecendo o crescimento pessoal, marcos alcançados e resiliência, e incorporando auto elogios ou recompensas como forma de reforço positivo ao longo do processo de tratamento.

## **Transtornos de Personalidade**

1. O cliente praticará técnicas de mindfulness por 10 minutos diariamente, nas próximas seis semanas, para gerenciar comportamentos impulsivos.
2. O cliente realizará dramatizações de novas estratégias interpessoais na terapia, praticando pelo menos uma estratégia por semana na vida real, no próximo mês.
3. O cliente participará de sessões individuais regulares de terapia focadas em explorar e abordar padrões e crenças subjacentes associados ao seu transtorno de personalidade, participando de sessões nos próximos seis meses.
4. O cliente se envolverá em treinamento de habilidades de terapia comportamental dialética (DBT), participando ativamente de sessões em grupo ou exercícios individuais, pelo menos duas vezes por mês, no próximo ano.

5. O cliente aprenderá e implementará técnicas eficazes de regulação emocional, como identificar e desafiar emoções intensas, usar exercícios de grounding ou se envolver em atividades de autoconsolo, pelo menos três vezes por semana, nos próximos três meses.
6. O cliente trabalhará no desenvolvimento de limites saudáveis e habilidades de assertividade, praticando o estabelecimento de limites em relacionamentos interpessoais e expressando suas necessidades e preferências, pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.
7. O cliente se envolverá em autorreflexão regular e escrita em diário para aumentar a autoconsciência de seus pensamentos, emoções e comportamentos relacionados ao seu transtorno de personalidade, visando pelo menos três vezes por semana, nos próximos três meses.
8. O cliente buscará ativamente feedback e apoio de indivíduos confiáveis em sua vida, como amigos, familiares ou grupos de apoio, sobre seu progresso e áreas de crescimento, pelo menos uma vez por mês, no próximo ano.
9. O cliente colaborará com o terapeuta para desenvolver um plano de gerenciamento de crises, incluindo a identificação de gatilhos, estratégias de enfrentamento e contatos de emergência, revisando e atualizando a cada três meses, no próximo ano.
10. O cliente monitorará seu progresso e refletirá sobre mudanças em seu comportamento e padrões interpessoais, usando um diário ou uma ferramenta de

autoavaliação, relatando quaisquer insights ou melhorias significativas durante as sessões de terapia, no próximo ano.

11. O cliente praticará autocompaixão e auto aceitação, desafiando pensamentos autocríticos e desenvolvendo um diálogo interno mais acolhedor e compreensivo, pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
12. O cliente se envolverá ativamente em atividades que promovam autocuidado e bem-estar emocional, como hobbies, práticas de relaxamento ou busca por interações sociais positivas, por um mínimo de duas horas por semana, no próximo ano.
13. O cliente trabalhará na identificação e reestruturação de crenças centrais negativas ou autolimitantes que contribuam para seu transtorno de personalidade, praticando técnicas de reestruturação cognitiva para desafiar e substituir essas crenças, pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
14. O cliente se envolverá em atividades ou modalidades terapêuticas que promovam regulação emocional e tolerância ao sofrimento, como arteterapia, exercícios de mindfulness ou técnicas de respiração, pelo menos uma vez por semana, no próximo ano.
15. O cliente buscará ativamente e participará de grupos de apoio ou grupos de terapia específicos para seu transtorno de personalidade, participando de reuniões ou sessões pelo menos duas vezes por mês, no próximo ano.

16. O cliente trabalhará com o terapeuta para desenvolver e implementar estratégias para gerenciar conflitos interpessoais e melhorar habilidades de comunicação, praticando assertividade e escuta ativa em situações da vida real, pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.
17. O cliente explorará e abordará qualquer trauma não resolvido ou experiências adversas na infância que possam contribuir para seu transtorno de personalidade, engajando-se em terapia focada em traumas ou intervenções específicas para traumas, conforme recomendado, no próximo ano.
18. O cliente desenvolverá e praticará mecanismos de enfrentamento saudáveis e técnicas de gerenciamento do estresse, como habilidades de resolução de problemas, estratégias de auto-consolo ou exercícios de relaxamento, visando pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
19. O cliente se envolverá ativamente em autorreflexão e explorará valores pessoais, metas e aspirações, trabalhando para alinhar suas escolhas de vida e ações com seu eu autêntico, nos próximos seis meses.
20. O cliente celebrará e reconhecerá seu progresso na gestão de seu transtorno de personalidade, reconhecendo o crescimento pessoal e a resiliência, e incorporando auto elogios ou recompensas como forma de reforço positivo ao longo do processo de tratamento.

## Transtornos do Sono

1. O cliente estabelecerá e seguirá um horário regular de sono e vigília, registrando os padrões de sono em um diário de sono, nos próximos dois meses.
2. O cliente praticará uma boa higiene do sono (por exemplo, limitar o tempo de tela antes de dormir, criar um ambiente de sono escuro e silencioso) todas as noites, nas próximas seis semanas.
3. O cliente se envolverá em técnicas de relaxamento, como exercícios de respiração profunda ou relaxamento muscular progressivo, por pelo menos 15 minutos antes de dormir, visando pelo menos quatro noites por semana, nos próximos três meses.
4. O cliente evitará consumir cafeína ou substâncias estimulantes dentro de seis horas antes de dormir, monitorando sua ingestão e fazendo os ajustes necessários, nos próximos quatro meses.
5. O cliente implementará uma rotina de desaceleração antes de dormir, engajando-se em atividades calmantes, como leitura, tomar um banho quente ou praticar alongamentos suaves, por pelo menos 30 minutos todas as noites, nos próximos seis meses.
6. O cliente abordará quaisquer condições médicas ou psicológicas subjacentes que possam estar contribuindo para o transtorno do sono, buscando tratamento adequado e participando das consultas médicas ou de terapia necessárias, conforme recomendado, no próximo ano.

7. O cliente criará um ambiente confortável e propício ao sono, garantindo que o quarto esteja fresco, silencioso e livre de distrações, e fará os ajustes ou melhorias necessários para promover um sono melhor, nos próximos quatro meses.
8. O cliente explorará e praticará técnicas de terapia cognitivo-comportamental específicas para o sono, como terapia de controle de estímulos ou terapia de restrição do sono, conforme recomendado pelo terapeuta, participando de sessões regulares de terapia nos próximos seis meses.
9. O cliente acompanhará a qualidade e a quantidade do sono usando um dispositivo ou aplicativo de monitoramento do sono, revisando regularmente os dados e identificando quaisquer tendências ou padrões para discutir durante as sessões de terapia, no próximo ano.
10. O cliente desenvolverá e manterá uma rotina de sono que inclua rituais consistentes antes de dormir e horários de despertar, visando um mínimo de sete a oito horas de sono de qualidade por noite, e continuará praticando isso além do período de tratamento para apoiar a saúde do sono a longo prazo.
11. O cliente praticará técnicas de gerenciamento do estresse, como escrever em diário, exercícios de respiração profunda ou se envolver em atividades relaxantes, para aliviar a ansiedade ou pensamentos acelerados que possam interferir no sono, visando pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.

12. O cliente limitará as sonecas diurnas para melhorar a qualidade do sono noturno, visando evitar cochilos ou limitá-los a sonecas curtas (20-30 minutos) nos próximos quatro meses.
13. O cliente avaliará e ajustará o ambiente do quarto para otimizar as condições de sono, como ajustar a iluminação, níveis de ruído ou conforto da roupa de cama, e fará as modificações necessárias nos próximos seis meses.
14. O cliente praticará relaxamento muscular progressivo ou exercícios de imaginação guiada durante momentos de inquietação ou dificuldade para adormecer, pelo menos três vezes por semana, nos próximos três meses.
15. O cliente explorará e abordará quaisquer potenciais fatores psicológicos subjacentes que contribuam para o transtorno do sono, como estresse, ansiedade ou depressão, através de sessões de terapia ou intervenções adequadas, participando de sessões regulares nos próximos seis meses.
16. O cliente experimentará e implementará estratégias para gerenciar interrupções do sono, como usar máquinas de ruído branco, tampões de ouvido ou máscaras para os olhos, visando encontrar soluções personalizadas nos próximos quatro meses.
17. O cliente estabelecerá limites e limitará atividades estimulantes no quarto, como evitar tarefas relacionadas ao trabalho ou dispositivos eletrônicos, criando um ambiente calmo e dedicado ao sono, no próximo ano.

18. O cliente praticará alimentação consciente e evitará refeições pesadas ou ingestão excessiva de líquidos perto da hora de dormir, visando uma dieta equilibrada e padrões de hidratação adequados que apoiem a qualidade do sono, nos próximos seis meses.
19. O cliente se envolverá em exercícios físicos regulares, como atividades aeróbicas moderadas ou ioga, pelo menos três vezes por semana, promovendo o bem-estar geral e auxiliando na regulação do sono, no próximo ano.
20. O cliente celebrará e reconhecerá melhorias na qualidade do sono, reconhecendo o impacto positivo na saúde e funcionamento geral, e incorporando auto elogios ou recompensas como forma de reforço positivo ao longo do processo de tratamento.

## **Gerenciamento da Raiva**

1. O cliente identificará três gatilhos pessoais de raiva e os discutirá em terapia no próximo mês.
2. O cliente praticará uma técnica escolhida de gerenciamento da raiva, como respiração profunda ou fazer uma pausa, em resposta a gatilhos de raiva, pelo menos quatro vezes por semana, nas próximas seis semanas.
3. O cliente participará de sessões de terapia em grupo para gerenciamento da raiva, para aprender e desenvolver habilidades para gerenciar a raiva e expressar emoções de maneiras mais saudáveis, participando de sessões regulares nos próximos seis meses.

4. O cliente se envolverá em exercícios físicos regulares ou atividades que promovam relaxamento e redução do estresse, como ioga, boxe ou corrida, pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
5. O cliente praticará habilidades de assertividade e comunicação eficaz em suas interações interpessoais, estabelecendo limites e expressando suas necessidades e preocupações de maneira respeitosa, pelo menos uma vez por semana, nos próximos três meses.
6. O cliente se envolverá em autorreflexão e escrita em diário para aumentar a autoconsciência de seus gatilhos de raiva, padrões e emoções subjacentes, visando pelo menos três vezes por semana, nos próximos três meses.
7. O cliente desenvolverá um plano personalizado de gerenciamento da raiva em colaboração com o terapeuta, incluindo estratégias de enfrentamento, técnicas de relaxamento e maneiras alternativas de expressar a raiva, revisando e atualizando a cada três meses, no próximo ano.
8. O cliente explorará e abordará quaisquer questões subjacentes que contribuam para sua raiva, como traumas não resolvidos ou necessidades não atendidas, através de sessões individuais de terapia, participando de sessões regulares nos próximos seis meses.
9. O cliente praticará atividades de autocuidado e se envolverá em hobbies ou interesses que reduzem o estresse fora das sessões de terapia, visando pelo

menos duas horas por semana, nos próximos três meses.

10. O cliente monitorará seu progresso no gerenciamento da raiva, observando quaisquer melhorias ou retrocessos, usando um diário ou uma ferramenta de autoavaliação, e discutirá os insights obtidos durante as sessões de terapia, no próximo ano.
11. O cliente desenvolverá e praticará habilidades eficazes de resolução de problemas, aprendendo a identificar soluções e alternativas potenciais quando confrontado com situações que provocam raiva, pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.
12. O cliente explorará e desafiará pensamentos e crenças irracionais ou distorcidos que contribuem para a raiva, praticando técnicas de reestruturação cognitiva para substituí-los por perspectivas mais racionais e equilibradas, pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
13. O cliente se envolverá em atividades que promovam relaxamento e auto consolo, como hobbies, prática de mindfulness ou meditação, ou ouvir música calma, por um mínimo de 30 minutos por dia, nos próximos três meses.
14. O cliente buscará ativamente e participará de workshops, seminários ou recursos educacionais sobre gerenciamento da raiva para adquirir conhecimentos e habilidades adicionais, participando de pelo menos um evento ou acessando um recurso por mês, no próximo ano.

15. O cliente desenvolverá e manterá um sistema de apoio, entrando em contato com amigos, familiares ou grupos de apoio, e participará ativamente de atividades sociais que promovam emoções positivas e conexão social, pelo menos uma vez por mês, no próximo ano.
16. O cliente explorará e abordará qualquer trauma subjacente ou feridas emocionais que contribuam para a raiva, engajando-se em terapia focada em traumas ou intervenções específicas para traumas, conforme recomendado, no próximo ano.
17. O cliente praticará empatia e tomada de perspectiva, buscando ativamente entender os pontos de vista e emoções dos outros, e aplicará esse entendimento em situações de conflito, pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.
18. O cliente explorará e implementará técnicas de gerenciamento do estresse, como gerenciamento do tempo, exercícios de relaxamento ou habilidades de priorização, visando reduzir os níveis de estresse e melhorar o bem-estar geral, nos próximos seis meses.
19. O cliente desenvolverá e praticará mecanismos de enfrentamento saudáveis para substituir expressões de raiva mal-adaptativas, como engajar-se em atividades físicas, escrever em um diário ou buscar apoio social, pelo menos três vezes por semana, no próximo ano.
20. O cliente celebrará e reconhecerá seu progresso no gerenciamento da raiva, reconhecendo o crescimento pessoal e o impacto positivo em seus relacionamentos e bem-estar geral, e incorporando auto elogios ou

recompensas como forma de reforço positivo ao longo do processo de tratamento.

## **Autoestima e Confiança**

1. O cliente escreverá e lerá em voz alta três pontos fortes pessoais todas as manhãs, nos próximos 30 dias.
2. O cliente desafiará o auto-diálogo negativo usando técnicas de reestruturação cognitiva, pelo menos quatro vezes por semana, nos próximos dois meses.
3. O cliente se envolverá em atividades que promovam autocuidado e autonutrição, como hobbies, prática de autocompaixão ou cuidado pessoal, por um mínimo de duas horas por semana, nos próximos três meses.
4. O cliente identificará e confrontará crenças centrais negativas ou suposições subjacentes sobre si mesmo através de exercícios terapêuticos, participando de sessões regulares de terapia focadas na construção de autoestima e confiança, nos próximos seis meses.
5. O cliente estabelecerá metas alcançáveis e celebrará pequenas vitórias, reconhecendo e reconhecendo conquistas e progressos pessoais, pelo menos uma vez por semana, nos próximos seis meses.
6. O cliente praticará habilidades de assertividade, expressando suas necessidades, preferências e limites de maneira confiante e respeitosa, em situações da vida real, pelo menos uma vez por semana, nos próximos três meses.
7. O cliente se cercará de indivíduos de apoio e positivos, buscando conexões sociais saudáveis e minimizando

interações com influências tóxicas ou negativas, nos próximos quatro meses.

8. O cliente se envolverá em exercícios de autorreflexão e autocompaixão, explorando e abraçando valores pessoais, pontos fortes e conquistas, visando pelo menos três vezes por semana, nos próximos três meses.
9. O cliente explorará e desafiará tendências perfeccionistas ou padrões irrealistas, praticando autoaceitação e abraçando imperfeições, através de intervenções terapêuticas ou recursos de autoajuda, no próximo ano.
10. O cliente se envolverá ativamente em oportunidades de crescimento pessoal e aprendizado, como workshops, cursos ou leitura de livros de autoajuda, para melhorar a autoestima e construir confiança, visando pelo menos uma atividade educacional a cada dois meses, no próximo ano.
11. O cliente praticará visualização positiva e afirmações, imaginando-se tendo sucesso em situações desafiadoras e repetindo declarações positivas sobre suas habilidades e valor, pelo menos três vezes por semana, nos próximos seis meses.
12. O cliente se envolverá em atividades que promovam o bem-estar físico e a positividade corporal, como exercícios, alimentação saudável ou prática de aceitação do corpo, por um mínimo de três vezes por semana, nos próximos seis meses.
13. O cliente buscará e aceitará feedback construtivo e críticas construtivas, reconhecendo-os como uma

oportunidade de crescimento e melhoria, pelo menos uma vez por mês, no próximo ano.

14. O cliente criará e manterá um diário de gratidão, anotando regularmente coisas pelas quais aprecia ou é grato, visando pelo menos três entradas por semana, nos próximos seis meses.
15. O cliente participará de treinamentos ou workshops de assertividade para desenvolver habilidades de comunicação eficazes, aprendendo a se expressar com confiança e assertividade em diversas situações, comparecendo a pelo menos uma sessão de treinamento ou workshop nos próximos seis meses.
16. O cliente desenvolverá e praticará estabelecer limites pessoais, aprendendo a dizer não quando necessário e defendendo suas necessidades e prioridades, pelo menos uma vez por semana nos próximos seis meses.
17. O cliente explorará e desafiará padrões de beleza sociais ou culturais, abraçando a diversidade e promovendo a positividade corporal, participando de recursos educacionais ou discussões para desenvolver uma perspectiva mais inclusiva pelo próximo ano.
18. O cliente se envolverá em atividades que estejam alinhadas com seus valores e paixões, buscando metas e conquistas significativas que contribuam para um sentimento de realização e autoestima, por no mínimo duas horas por semana pelo próximo ano.
19. O cliente celebrará e reconhecerá seu progresso na construção de autoestima e confiança, reconhecendo crescimento pessoal e resiliência, e incorporando auto

elogios ou recompensas como forma de reforço positivo ao longo do processo de tratamento.

20. O cliente trabalhará no desenvolvimento de uma identidade própria forte e positiva, reconhecendo e abraçando suas qualidades únicas, pontos fortes e potencial, e cultivando o amor próprio e a auto aceitação como uma jornada contínua ao longo da vida.

## **Luto e Perda**

1. O cliente participará regularmente de sessões de terapia focadas em aconselhamento e processamento do luto, comparecendo às sessões pelos próximos seis meses.
2. O cliente criará e manterá um diário de luto, escrevendo regularmente seus pensamentos, emoções e memórias relacionadas à sua perda, com o objetivo de fazer pelo menos três entradas por semana pelo próximo ano.
3. O cliente buscará e participará de grupos de apoio ou aconselhamento de luto para se conectar com outras pessoas que passaram por perdas semelhantes, comparecendo a encontros ou sessões pelo menos duas vezes por mês pelo próximo ano.
4. O cliente praticará atividades de autocuidado que promovam o bem-estar emocional, como se envolver em hobbies, praticar técnicas de relaxamento ou buscar interações sociais positivas, por no mínimo duas horas por semana pelos próximos seis meses.
5. O cliente se permitirá vivenciar o luto e expressar suas emoções de maneira saudável, concedendo-se

permissão para sentir e processar sua dor, tristeza, raiva ou culpa, sem julgamento ou restrições de tempo, pelo próximo ano.

6. O cliente explorará e desenvolverá rituais ou práticas personalizadas para honrar e lembrar seu ente querido, como criar uma caixa de memórias, escrever cartas ou visitar um local memorial, participando dessas práticas pelo menos uma vez por mês pelo próximo ano.
7. O cliente buscará ativamente recursos ou materiais educacionais sobre luto e estratégias de enfrentamento, como livros, artigos ou recursos online, lendo ou se envolvendo com material relevante pelo menos uma vez por mês pelo próximo ano.
8. O cliente praticará a auto compaixão e o autoperdão, reconhecendo que o luto é um processo complexo e individual, sendo paciente e gentil consigo mesmo ao navegar por suas emoções e processo de cura, pelo próximo ano.
9. O cliente explorará e abordará quaisquer aspectos não resolvidos da perda, como conversas inacabadas ou emoções não processadas, por meio de intervenções terapêuticas ou técnicas específicas relacionadas ao luto, comparecendo a sessões de terapia regulares pelos próximos seis meses.
10. O cliente se envolverá em atividades que promovam a cura e o crescimento, como buscar novas experiências, perseguir metas pessoais ou fazer trabalho voluntário em memória de seu ente querido, por no mínimo duas horas por semana pelo próximo ano.
11. O cliente criará um espaço seguro e de apoio para si mesmo para processar o luto, permitindo a solidão e a

reflexão, envolvendo-se em atividades como meditação, escrever em um diário ou criar arte, pelo menos três vezes por semana pelos próximos seis meses.

12. O cliente explorará e abordará quaisquer complicações potenciais no processo de luto, como luto complicado ou trauma não resolvido, por meio de intervenções apropriadas ou buscando cuidados especializados conforme necessário, pelo próximo ano.

13. O cliente praticará gratidão e encontrará momentos de alegria ou gratidão em sua vida, reconhecendo e agradecendo os aspectos positivos mesmo em meio ao luto, pelo menos três vezes por semana pelo próximo ano.

14. O cliente se envolverá ativamente em atos de lembrança ou na criação de um legado para seu ente querido, como participar de eventos memoriais, criar um tributo ou estabelecer uma bolsa de estudos ou fundação de caridade, pelo menos uma vez por ano pelos próximos cinco anos.

15. O cliente celebrará e honrará marcos e aniversários relacionados ao seu ente querido, encontrando maneiras significativas de comemorar essas datas e reconhecer sua conexão contínua, pelo próximo ano e além.

16. O cliente explorará e processará quaisquer questões espirituais ou existenciais relacionadas à sua perda, buscando apoio de comunidades religiosas ou espirituais ou envolvendo-se em reflexão pessoal,

conforme relevante para sua jornada individual, pelo próximo ano.

17. O cliente trabalhará ativamente para encontrar significado e propósito em sua vida além do luto, explorando valores pessoais, paixões e metas, e incorporando-os em sua vida diária, pelo próximo ano e continuamente.
18. O cliente se envolverá em atos de bondade ou serviço em memória de seu ente querido, buscando oportunidades de impactar positivamente a vida dos outros, pelo menos uma vez por mês pelo próximo ano.
19. O cliente desenvolverá e implementará estratégias de enfrentamento e técnicas de auto conforto para lidar com gatilhos de luto e emoções avassaladoras, praticando pelo menos três vezes por semana pelo próximo ano.
20. O cliente reconhecerá e celebrará sua resiliência e crescimento ao navegar pelo luto, reconhecendo sua capacidade de cura e encontrar significado diante da perda, e incorporando auto elogios ou recompensas como forma de reforço positivo ao longo do processo de cura.