



Caderno Terapêutico de suporte para pacientes submetidos ao transplante de medula óssea (TMO)

PRODUTO TÉCNICO DO MESTRADO PROFISSIONAL EM PSICOLOGIA
DA SAÚDE DA FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE (FPS)

- Desenvolvimento e Implementação de Produtos -

Autores: Roberta De Lorenzi Steiger, Raiane Lúcia Cruz de Oliveira Torres,
Liliane Vanessa C. N. Barbosa, Camy Vieira de Alcantara Pereira Ferreira,
Eliane Nóbrega Albuquerque, Eduardo Falcão Felisberto, Renata Teti
Tibúrcio, Mônica Cristina Batista de Melo, Leopoldo Néilson Fernandes
Barbosa

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde



F143c

Faculdade Pernambucana de Saúde

Caderno terapêutico de suporte para pacientes submetidos ao transplante de medula óssea (TMO). / Faculdade Pernambucana de Saúde; Roberta De Lorenzi Steiger, Raiane Lúcia Cruz de Oliveira Torres, Liliane Vanessa C. N. Barbosa, Camy Vieira de Alcantara Pereira Ferreira, Eliane Nóbrega Albuquerque, Eduardo Falcão Felisberto, Renata Teti Tibúrcio, Mônica Cristina Batista de Melo, Leopoldo Nelson Fernandes Barbosa. – Recife: FPS, 2026.

19 f.:il. Color.

ISBN: 978-65-6034-207-1

Produto técnico do Mestrado Profissional em Psicologia da Saúde da Faculdade Pernambucana de Saúde.

ISBN:

1. Caderno terapêutico - pacientes . 2. Transplante de Mesula Óssea (TMO). I. Título.

CDU 616-089.843



Estrutura do Caderno Terapêutico

Este material organiza a intervenção psicológica de forma sequencial e aplicável ao contexto hospitalar. Cada módulo corresponde a uma fase do processo terapêutico.

01

Módulo 1 — Situação Atual

Acolher o sofrimento, validar as emoções e permitir que a pessoa fale sobre sua vivência com a doença

03

Módulo 3 — Clarificação de Valores

Reconhecer os valores principais e voltar a se envolver com diferentes áreas da vida

05

Módulo 5 — Projetos de Futuro

Estabelecer metas realistas e simbólicas adaptadas ao contexto de vida

02

Módulo 2 — Crenças e Futuro

Perceber as próprias crenças, aprender a ser mais flexível com os pensamentos e não se prender tanto a eles

04

Módulo 4 — Esperança como Processo

Organizar a rotina e encontrar caminhos possíveis

06

Módulo 6 — Continuidade da Identidade

Amenizar a quebra na autoimagem e encontrar um novo significado para a situação

Mapa do Momento Atual

Finalidade clínica: Facilitar o reconhecimento e a nomeação do estado emocional presente, promovendo validação e acolhimento.



Instrução ao paciente

Não há resposta certa. Escreva o que vier, com suas próprias palavras. Este é um espaço apenas seu.

Reflexões

- Como eu me sinto **hoje**, neste momento?
- O que está sendo mais **difícil** nesta semana?
- O que eu precisaria para me sentir **um pouco melhor**?

Minha história com a doença

Finalidade clínica: Construir uma história pessoal sobre o adoecimento, reconhecendo a trajetória vivida e reduzindo a sensação de falta de controle.

1

Antes do diagnóstico

Como era minha vida? O que eu fazia, valorizava, esperava?

Espaço para escrita livre:

2

O momento do diagnóstico

O que aconteceu? Como eu soube? O que eu senti?

Espaço para escrita livre:

3

Onde estou agora

Como descrevo esta fase do tratamento com minhas próprias palavras?

Espaço para escrita livre:

Termômetro Emocional

Finalidade clínica: Monitorar a intensidade emocional ao longo da internação, promovendo consciência afetiva e autorregulação.

Marque onde você está hoje:

Muito difícil

Sinto que não consigo continuar. Preciso de apoio agora.

Difícil

Estou sofrendo bastante, mas consigo atravessar um dia de cada vez.

Neutro

Nem bom, nem ruim. Estou aguentando.

Melhor

Tive um momento bom hoje. Consigo identificar algo positivo.

Escreva uma palavra que descreve seu estado atual: _____

O que contribuiu para esse estado? _____

O Que Eu Penso sobre Isso Tudo

Finalidade clínica: Identificar crenças centrais sobre a doença, o tratamento e o futuro, como ponto de partida para a flexibilização cognitiva.

Instrução ao paciente

Complete as frases abaixo com o primeiro pensamento que vier à mente. Não existe resposta errada.

Sobre a doença

Eu acho que isso aconteceu porque

Sobre o tratamento

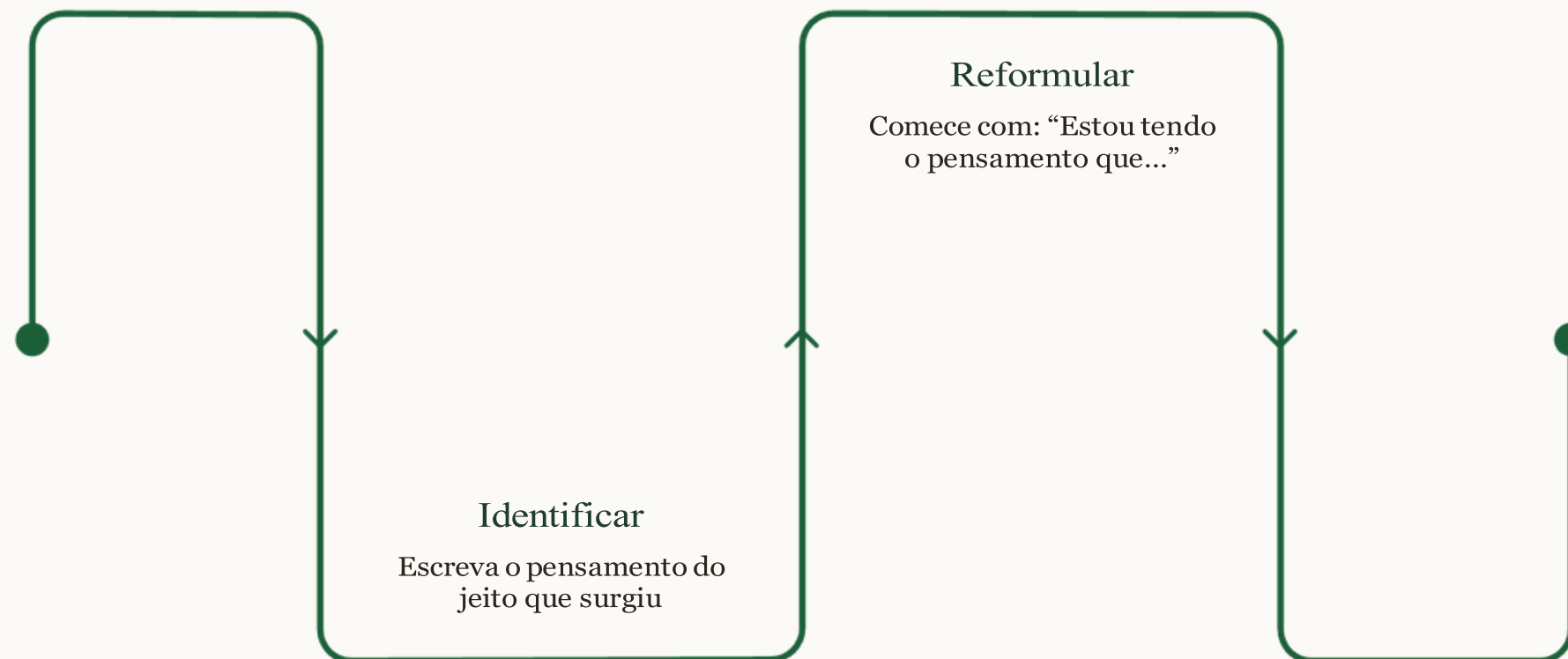
Quando penso no transplante, sinto

Sobre o futuro

Daqui a seis meses, imagino que

Exercício de Defusão Cognitiva

Finalidade clínica: Ajudar a perceber que pensamentos não são fatos e aprender a observá-los com mais distância.



Como praticar:

Escolha **um pensamento difícil** que apareceu esta semana.

1. Escreva o pensamento exatamente como veio: _____
2. Reescreva: **Estou tendo o pensamento de que** _____
3. Observe: esse pensamento **é um fato** ou é uma **interpretação?** _____

Reflexão:

Após reescrever, esse pensamento parece **mais ou menos intenso?** O que mudou?

Espaço para escrita _____



MÓDULO 3 · CLAREANDO VALORES

O Que É Importante para Mim



Relacionamentos

Quem são as pessoas mais importantes para mim? O que significa cuidar e ser cuidado?



Bem-estar e saúde

O que significa estar bem para mim, além da cura física?



Realizações

O que eu já fiz na vida que me orgulha? O que ainda quero construir?



Propósito e sentido

O que dá significado à minha vida? O que eu quero transmitir?

Circule a área mais importante para você agora e escreva por quê: _____

Minha Bússola de Valores

Finalidade clínica: Reconectar o paciente com seus valores em domínios concretos de vida, fortalecendo o senso de continuidade e direção.

Família e vínculos

O que eu quero preservar nas minhas relações durante o tratamento?

Trabalho e criação

O que ainda quero fazer ou criar quando eu sair daqui?

Espiritualidade e sentido

O que sustenta minha esperança nos momentos mais difíceis?

Prazer e presença

Quais pequenos momentos ainda me trazem bem-estar aqui?

Esperança Não é Certeza

Finalidade clínica: Diferenciar esperança de pensamento mágico, introduzindo os componentes da Teoria da Esperança (Snyder): agência e rotas.

Agência

A convicção de que **eu tenho algum papel** no meu processo — mesmo que pequeno. Não controlo tudo, mas não sou passivo.

Rotas

A capacidade de identificar **caminhos possíveis** para chegar ao que importa — mesmo que precisem ser adaptados.

Reflexão

Em relação ao meu tratamento: *onde percebo o meu poder de agir?*

Espaço para escrita: _____

Exercício das Rotas Possíveis

Finalidade clínica: Ampliar a percepção de caminhos alternativos quando rotas preferidas estão bloqueadas, fortalecendo a flexibilidade psicológica.

Escolha uma situação difícil atual

Escreva aqui: _____

Qual seria a rota ideal?

O que eu gostaria que acontecesse: _____

Essa rota está disponível agora?

Sim Não Parcialmente

Se não, quais são as rotas alternativas?

Liste pelo menos duas possibilidades, mesmo que imperfeitas:

Rota B: _____

Rota C: _____

Qual dessas rotas posso tentar esta semana?

Minha Fonte de Esperança Hoje



Pessoas

Quem me sustenta? Em quem eu consigo confiar neste momento?



Recursos internos

O que já superei antes? Que forças reconheço em mim?

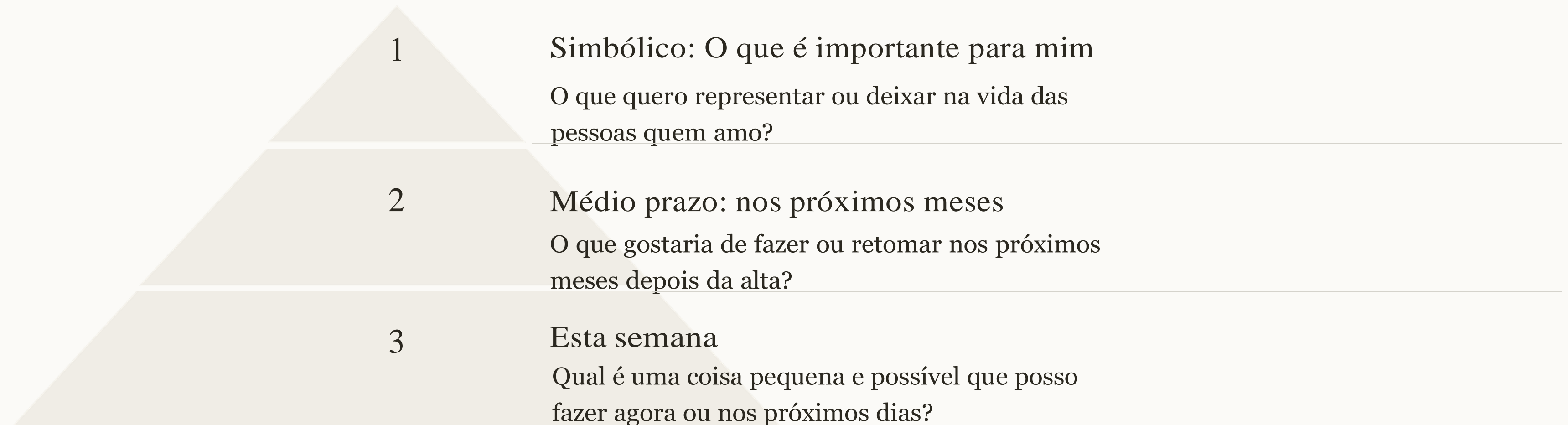


Possibilidades

Mesmo que incerto, o que ainda pode acontecer de bom?

Construindo Planos para o Futuro

Finalidade clínica: Pensar em metas possíveis para o futuro, mesmo durante o tratamento, considerando pequenas ações agora, planos para os próximos meses e o que é importante na vida.



Escreva um projeto para cada nível que seja **só seu** — não do tratamento, mas da sua vida:

Meta desta semana: _____

Meta de médio prazo: _____

Projeto simbólico: _____

A Carta para o Meu Eu Futuro

Finalidade clínica: Imaginar como será o futuro e fortalecer a motivação para atravessar este momento difícil.



Instrução

Escreva uma carta para você mesmo, imaginando que já passou por esse período difícil. Pode ser daqui a seis meses ou um ano.

Você pode começar assim:

"Querido(a) _____, você conseguiu atravessar aquele tempo difícil e..."

Espaço para a carta

Esta carta pode ser guardada e relida em momentos de crise, funcionando como âncora de esperança.

Plano de Ação Semanal

Finalidade clínica: Pensar em pequenas ações possíveis durante a semana, respeitando suas condições e ajudando a manter uma rotina e sensação de participação no próprio cuidado.

<p>Segunda / Terça</p> <p>Uma ação de autocuidado possível aqui no hospital:</p> <hr/>	1	<p>Quarta / Quinta</p> <p>Um contato com alguém importante para mim (presencial ou remoto):</p> <hr/>
<p>Sexta / Sábado</p> <p>Um momento de prazer ou descanso intencional:</p> <hr/>	3	<p>Domingo</p> <p>Um registro: o que funcionou esta semana?</p> <hr/>

Quem Eu Sou, Além da Doença

Finalidade clínica: Lembrar que você é mais que a doença, resgatando características, atividades e formas de ser que continuam fazendo parte de quem você é.

Eu sou

Liste 5 características suas que existiam antes da doença e ainda fazem parte de você:

1 _____ 2 _____ 3 _____
4 _____ 5 _____

Eu fazia

Quais atividades faziam parte da sua vida antes? Existe alguma forma de adaptar ou retomar alguma delas agora?

Como as pessoas me descrevem?

Como as pessoas próximas costumam descrever você?

A Linha da Minha História

Finalidade clínica: Perceber que a doença é **um momento** da sua história, mas não define quem você é, nem toda sua vida.

Minha origem

De onde venho? O que marcou minha trajetória até aqui?

Este momento

O TMO como um capítulo — difícil, mas parte da história.

O que construí

Quais conquistas, relações ou experiências foram importantes na minha vida?

O que vem depois

Mesmo com incertezas, o que eu gostaria que fizesse parte da minha história?

Legado e Sentido

Finalidade clínica: Pensar sobre o que dá sentido à vida e sobre aquilo que queremos deixar para as pessoas que amamos, mesmo em momentos difíceis.

O que quero transmitir

Que valores, histórias ou aprendizados quero deixar para quem amo?

O que aprendi com essa experiência?

Existe algo que esse momento da minha vida me ensinou?

O que quero ser lembrado(a)

Como quero que as pessoas se lembrem de mim?



"A vida nunca deixa de ter sentido, nem mesmo nas circunstâncias mais difíceis." — Viktor Frankl



Seguindo em Frente

Este caderno terapêutico é um instrumento de apoio para você ao longo do tratamento. Cada página respondida, cada reflexão, é parte do seu processo.

Lembre-se

Passar pelo tratamento com o TMO pode ser desafiador. Sentir medo, cansaço ou insegurança não é fraqueza — é uma resposta humana.

Continue no seu tempo

Você pode retornar a qualquer página quando precisar. Não há ordem obrigatória de uso.

Você não precisa passar por isso sozinho

A equipe da psicologia está disponível para acompanhar você neste caminho.