

Prontuário de Evolução

Psicóloga: Andressa Alves Ferreira 12/34567

Paciente: Emilly Alves Cunha

Número de Sessões com Prontuário: 2

17/07/2025 22:00

Emilly começou a segunda sessão com um relato positivo: ela teve uma experiência mais tranquila em uma prova recente, onde conseguiu aplicar as técnicas de respiração que discutimos na primeira sessão. Ela se sentiu menos tensa durante a prova e conseguiu manter o foco por mais tempo. No entanto, ainda há uma forte sensação de inadequação, principalmente quando se compara aos colegas, o que gera uma ansiedade constante de que ela não está "fazendo o suficiente".

Durante a sessão, trabalhamos com Emilly a ideia de "autocompaixão" e a importância de reconhecer os próprios limites sem se culpar por isso. Discutimos como o medo de fracassar a impede de celebrar suas vitórias e como ela pode aprender a se valorizar mais. Emilly compartilhou que, muitas vezes, a sensação de não ser boa o suficiente a faz se cobrar de forma imensa, sem perceber o quanto já conquistou.

Introduzimos também a prática de "autoelogios", sugerindo que ela escrevesse três coisas que fez bem ao final de cada dia, para ajudar a diminuir o foco na autocrítica. Além disso, trabalhamos a questão do equilíbrio entre a vida acadêmica e o bem-estar, orientando-a a reservar momentos para lazer e descanso, sem se sentir culpada por isso. Emilly se comprometeu a tentar se afastar um pouco da rotina de estudos aos finais de semana, para tentar encontrar um equilíbrio entre o trabalho acadêmico e o autocuidado.

10/07/2025 23:00

Emilly chegou à primeira sessão visivelmente ansiosa, expressando uma sensação constante de sobrecarga devido aos estudos e aos desafios acadêmicos. Ela relatou que sente uma pressão extrema para ter um desempenho excelente na faculdade de Medicina, mas constantemente se sente incapaz de atender a essas expectativas. A paciente mencionou episódios de insônia e dificuldade em manter o foco durante os estudos, além de sentir que suas relações pessoais estão sendo prejudicadas devido à dedicação excessiva aos estudos.

Durante a sessão, exploramos o impacto do perfeccionismo em sua saúde mental e emocional. Emilly compartilhou que, desde jovem, sempre recebeu elogios pela sua inteligência, o que acabou criando uma pressão interna para continuar atendendo a esses altos padrões. Além disso, ela expressou um medo profundo de fracassar, que a impede de pedir ajuda quando precisa, o que contribui para o seu isolamento social.

A intervenção inicial focou em entender as crenças limitantes de Emilly sobre si mesma e como essas crenças afetam seu comportamento, sua ansiedade e sua autoestima. Introduzimos técnicas de relaxamento, como a respiração abdominal, e sugerimos que ela começasse a praticar a técnica de "autoaceitação", tentando se permitir falhar e aprender com isso. Ela concordou em registrar suas emoções e identificar quando se sente mais ansiosa.

Selecione um paciente na lista à esquerda para ver sua evolução.