**Consulta (02/07/2020)**

* “Não estou conseguindo dormir, estou muito ansiosa”
* “Nunca tinha sido assim (se referindo a dificuldade de dormir), mas chegou a um ponto que chegou a me incomodar”
* Diagnóstico do psiquiatra: ansiedade generalizada
* “Estou tentando regularizar o meu sono, tento não depender de remédios, sou médica, mas não gosto de remédios”
* “Eu acho que o que está me causando essa ansiedade, o mais recente das causas, é porque eu fiz uma mudança muito brusca na minha vida, tive que vim morar no interior do maranhão para pagar pendencias financeiras” -> devido a pandemia, a demanda para a área que a paciente trabalha (radiologia) caiu muito, ela teve que exercer um concurso para pagar pendências financeiras
* “Tive que me distanciar da minha família”
* “Não conheço ninguém aqui”
* “Me incomoda a cultura das pessoas daqui” -> as pessoas ficam achando estranho o fato dela ter 32 anos e não ser casada, não ter filhos e estar morando em um quarto de hotel -> ela também disse que as pessoas na cidade são muito machistas -> ela se envolveu com um médico que mora na cidade que tinham visões muito machistas -> disse que isso balançou muito ela
* Está morando no momento atual em Presidente Dutra, a família da paciente é de Teresina e ela estava morando em São Paulo
* “Aqui não tem lazer pra fazer”
* **Pensamento importante que deixa a paciente ansiosa: “Vim com um objetivo X e esse objetivo não vai ser cumprido”, “Acho que estou sendo muito julgada aqui, todos os dias, eu acho chato”, “Me sinto o peixe fora d’água”**
* Pensamentos -> “pensamento de achar que não vou conseguir” -> “deixei uma pessoa muito importante em São Paulo, ele não me impediu de vim, eu esperava o contrário, ele demonstra que quer algo sério comigo, mas não toma uma atitude, ele não me quer com bagagem (se referindo as pendências financeiras), ele me quer resolvida, isso me incomoda”
* **“Em São Paulo, uma ou duas vezes por semana eu não conseguia dormir direito”**
* **“Estou me sentindo muito Solitária”**
* **Terapeuta enviou uma meditação da atenção plena e um texto introdutório**

**Sessão (09/07/2020)**

* **Fez a meditação**
* **A paciente afirmou que a meditação aumenta a concentração**
* **“Eu sou um pouco indecisa” -> ela falou isso pelo fato dela ser muito analítica**
* **ESTOU NO PILOTO AUTOMÁTICO -> tentar viver as coisas que ainda não vivemos -> essa foi a definição que ela deu para piloto automático -> terapeuta explicou a definição da psicologia**
* **“Achei que julguei” -> uma pessoa ofereceu uma carona para ela**
* **“NÃO GOSTO DE SER JULGADA” -> INVESTIGAR ISSO MELHOR**
* **“Todo mundo quer ganhar, ninguém quer perder” -> INVESTIGAR ISSO MELHOR**
* **“Eu acho que estou julgando a situação que estou passando, estou julgando a decisão dos outros”**
* **“Ansiedade é você querer viver o futuro, depressão é querer viver o passado”**
* **Final de semana estava um pouco emotiva -> acabei chorando -> conversei com o rapaz de São Paulo -> ele ficou assustado -> não falou nada -> desliguei o telefone -> tomei o remédio para dormir -> ele meio que se sentiu pressionado como se eu quisesse casar pra ele me tirar daqui -> mas eu só quis dizer pra ele que estava sofrendo -> dormi -> ele mandou várias mensagens -> vi pela manhã as mensagens, mas não fiquei reativa -> eles conversaram e ela foi bem assertiva**
* **“Quando eu sentir confiança que ele carrega minha bagagem, e vice-versa, a gente casa”**
* **O médico que ela conversa da cidade mandou mensagem pra ela -> “eu fico querendo conversar” -> “mexe comigo” -> “tem coisas que ele fala que me afetam muito” -> “ele não é uma pessoa tão sensível, educada” -> “ele me deixa reativa” -> “isso me incomoda, eu me sinto com raiva de mim mesma”**

**Sessão (16/07/2020)**

* **Eu estou do mesmo jeito**
* **Não senti nem melhora nem piora**
* **Continuo chorosa -> pelos motivos que já lhe falei**
* **Essa leitura mental tenho demais -> EU ACHO QUE ME PREOCUPO MUITO COM A OPINIÃO DOS OUTROS -> penso que os outros estão me julgando -> “eita, isso é pior do que não casar” (comentário alheio) -> paciente se sente incomodada por não ser casada**
* **Eu sou diferente -> gosto de fazer coisas que são masculinas -> será que as pessoas estão achando que sou lésbica -> PORQUE ISSO ME INCOMODA? (paciente não soube responder)**
* **Tenho muito o Raciocínio emocional**
* **“e se...” -> em relação aos relacionamentos -> e se não der certo...**
* **Foco no julgamento -> sou um pouco exigente comigo mesma -> ponho uma responsabilidade que não é minha -> “porque eu não fiz isso” -> ME SENTI CULPADA -> QUERO RESOLVER TUDO**
* **Supergeneralização -> julgar a cultura daqui -> por uma experiência ruim eu acabo generalizando**
* **EU TIVE UMA EDUCAÇÃO MUITO DURA**
* **Personalização -> principalmente na parte de relacionamentos**
* **É possível perceber que a paciente é muito autocrítica**

**Sessão (23/07/2020)**

* **Aprontei -> Recaída -> aquela pessoa que me faz mal -> falei com ele -> a gente ficou -> ele falou que gosta de mim -> mas a gente não combina -> ele faz eu ter muitas distorções -> a gente se desentendeu -> mas não dói como antes**
* **Me senti culpada -> eu sei que ele me faz mal -> porque vou estar com uma pessoa que me faz mal?**
* **Carência -> foi um momento de carência**
* **Estou aprendendo a lidar com essas questões**
* **Estou começando a conversar mais com as pessoas daqui**
* **Diz que gosta, mas só dá patada -> se referindo ao ficante da cidade -> me sinto inferior diante dele**
* **“Devido o meu jeito as pessoas pensam que eu sou uma mulher vulgar” -> leitura mental que a paciente faz das pessoas da cidade**
* **Evidencias a favor: só porque eu estava conversando com o menino, as pessoas acham que eu estava dando em cima dele, o médico achou que eu estava dando em cima dele por convidá-lo**
* **Evidencia contra: o médico disse que não tem nada a ver com isso o fato dele ter me convidado pra sair**
* **Existe uma explicação alternativa: tem algumas pessoas que levam para o sentido negativo, tem pessoas que acham que não podemos conversar com outras pessoas que já é com segundas intenções**
* **Qual a pior coisa que pode acontecer: as pessoas me tratarem como uma mulher vulgar**
* **Se isso realmente acontecer, como eu enfrentaria: poderia conversar com essa pessoa**
* **Qual a melhor coisa que pode acontecer: as pessoas me aceitarem do jeito que eu sou sem ter esse julgamento**
* **Tarefa de casa: questionamentos socráticos para responder pensamentos automáticos**

**Sessão (30/07/2020)**

* **Cansada**
* **Estou um pouco mole**
* **Vai para a academia**
* **Eu estou um misto de sensações**
* **Estou com a energia mais baixa**
* **Juntou muita coisa**
* **Relação com a mãe -> minha mãe era general lá em casa quando eu era criança -> minha mãe é muito sonhadora -> na casa que a gente mora é uma casa que eu comprei -> fiz uma reforma, deixei a casa bem reformadinha -> estou tentando agradar meus pais -> não sinto que ela cuida -> me machuca porque eu fiz um esforço danado -> continuar investigando relacionamento com família**
* **Problema financeiro que fiz para ajudar a família -> construiu a casa**
* **Mãe muito sonhadora -> alguns irmãos também são muito sonhadores**
* **Tenho problemas com meus pais**
* **Investigar relações familiares na próxima sessão**

**Sessão (06/08/2020)**

* **Teste de COVID deu negativo -> sempre faço antes de viajar pra Teresina**
* **Gosto da sensação de ir pra casa**
* **Tomando remédio para dormir**
* **Estou menos chorosa**
* **Se incomodando menos com as questões culturais**
* **Os funcionários ficam observando**
* **Me sinto muito sozinha**
* **Também quero construir uma família**
* **Não sei se vai ter uma volta com a pessoa de São Paulo**
* **Não me sinto a vontade na casa dos meus pais**
* **Tenho dificuldade de aceitar diferenças**
* **AS VEZES NÃO SEI QUAL É O MEU LOCAL**
* **Procurar pensamentos fundamentais**
* **Meus pais são casados por uma conveniência -> minha mãe nunca foi feliz no casamento -> minha mãe quer ter muito dinheiro, mas não trabalha, é sonhadora, meu pai é acomodado com o emprego, bebe bebida alcóolica**
* **Pressupostos:**
* **1. 95%**
* **2. 80%**
* **3. 100%**
* **4. 50%**
* **5. 50%**
* **6. 50%**
* **16. 20%**
* **15. 90%**
* **14. 50% -> as vezes sou mandona**
* **13. 50%**
* **12. 50%**
* **11. 50%**
* **10. 0%**
* **9. 30%**
* **No trabalho se eu errar eu me acho uma fracassada**
* **Minha educação foi rígida**
* **Sempre fui apontada como a mais inteligente -> não quero decepcionar**
* **Uma vez eu surtei porque eu realmente cometi um erro no trabalho -> fiquei com medo de retornar ao trabalho -> fiquei muito ansiosa**
* **As pessoas podem interpretar como insegurança o meu perfeccionismo**
* **Não quero fracassar**
* **Minha mãe foi muito “cri” “cri” comigo 🡪 Perfeccionismo**
* **Mãe e pais rígidos 🡪 Eu encarava aquilo com mais exigência -> minha mãe não compra uma roupa pra ela pra minha escola -> eu tenho que retribuir isso 🡪 Não deixava para a rua brincar**
* **Fiz uma ou duas vezes 🡪 SE REFERINDO A MEDITAÇÃO**
* **Paciente refletir sobre as coisas que faz melhor do que zero**

**Sessão (13/08/2020)**

* **Paciente está bem**
* **Terapeuta não passou tarefa de casa**
* **Paciente ficou com o dono da academia**
* **Preocupações a respeito do casamento, de ter um filho**
* **Paciente pergunta porque os homens são tão complicados, pois fogem de relacionamentos sérios**

**Sessão (20/08/2020)**

* **Paciente está bem**
* **Sono 🡪 zopidem**
* **Me afastei daquela pessoa machista 🡪 me fez muito bem**
* **Irmão do meio sempre foi o mais problemático**
* **Minha mãe tem mania de pedir ajuda em tudo 🡪 isso me afetava um pouco 🡪 pegar partido de um lado**
* **Me afastei desses problemas 🡪 sou meio esponja**
* **Quero resolver problemas dos outros**
* **Estou sem paciente de dormir sem o remédio**
* **Na sexta que chega a alegria**

**Sessão (27/08/2020)**

* **Negócio é eu lembrar**
* **Preciso deixar o passado de lado 🡪 problema financeiro 🡪 ele não teve amor suficiente**
* **Eu achava mais que iria construir uma família**
* **Perfeccionismo**