**Consulta (18/07/2022)**

* 26 anos
* Dizem que tenho muito toc
* Pessoas dizem que estou muito estressada, respondo
* *Em casa eu não tenho*
* Biomédica
* Não sabe o que busca com a terapia, veio por causa dos outros

Sessão (25/07/2022)

* Resolveu voltar
* Quer ver se tem algum problema mesmo
* Inventário de ansiedade
* 1
* 3
* 0
* 3
* 1
* 1
* 0
* 1
* 1
* 1
* 1
* 1
* 1
* 1
* 1,5
* 3
* 0
* 3
* 1
* 3
* 3
* 1,5
* 1
* 0,5
* Se eu tivesse estudado mais, se eu morasse fora do país 🡪 se eu tivesse tomado decisões diferentes...
* Preocupações: Minha mãe 🡪 meus estudos 🡪 carreira, vida profissional 🡪 morar aqui em Teresina 🡪 cachorro diagnóstico com calazar 🡪 coisas do dia a dia (contas)
* São pensamentos que eu tanto evitar
* Me incomoda alguém perceber que não estou bem
* Se perceberem que não estou bem vão ficar perguntando e eu não gosto, fala em um tom de pena

**Sessão (01/08/2022)**

* Me senti mais foi estressada, o mundo me estressa, o fato de eu ter nascido
* Se eu não tivesse nascido teria sido melhor pra todo mundo ao meu redor 🡪 tudo na minha família piorou após eu ter nascido 🡪 eu só dei trabalho pra minha família 🡪 minha mãe chorou muito durante minha gravidez 🡪 ela deixou o mestrado, o emprego na gravidez
* Irmão com autismo
* Católica

**Sessão (08/08/2022)**

* Paciente está bem
* Tenho que ser boa no trabalho 🡪 ansiedade
* Aniversário 🡪 não ter vontade de ir

**Sessão (15/08/2022)**

* Estou procrastinando tudo
* Achei paia com a forma como falaram comigo: “vá tirar uma férias para relaxar e refletir”
* Distorções: 1, 2 (as coisas vão piorar), 3 (penso em várias coisas catastróficas, acidentes, mortes), 4 (atribuir traços negativos a si, ***tudo que eu faço é ruim***, não sei dirigir, não consigo cozinha, penso que vou tocar fogo nas coisas), 5 (desqualifico minhas qualidades, **não vou passar numa prova de mestrado**, minha colega faz melhor do que eu, deixo ela fazer, dizem que faço melhor)

**Sessão (22/08/2022)**

* Paciente está bem

**Sessão (05/09/2022)**

* Paciente está bem
* Estressada com tudo!
* É muita loucura na minha cabeça
* Tudo é ruim no mundo quando estamos racionais demais, hipocrisias
* As pessoas mostram uma coisa que não são

Sessão (20/09/2022)

* Paciente está bem
* Tenho muita dificuldade de me perdoar

Sessão (17/10/2022)

* Paciente está bem
* Eu poderia fazer muita coisa melhor
* Eu sou incapaz ->
* Não sou boa em nada nunca