**Consulta (14/02/2022)**

* 24 anos
* Solteira
* Fase que tinha muitos ataques de pânico
* Crises de ansiedade
* Parou de tomar medicamento por conta própria
* TAG
* Ansiedade atrapalha o dia a dia
* Concurseira
* Direito 🡪 procuradoria
* Ao sentar fico acelerada
* Mora sozinha
* Convivência com o pai é complicada
* Tenho raiva da minha mãe
* Questões com pai, mãe, irmão
* Pais com visão homofóbica
* Pai juiz, família conservadora
* Autocobrança
* Ansiedade, inquietação
* Já devia saber tudo que estou estudando
* Deveria entender o assunto rápido
* Pai é cadeirante (desde quando tenho 7 anos de idade)
* O que busco com a terapia: ter mais paz de espírito
* Rotina: estudar, cuidar da casa, ir na academia 🡪 final de semana em Altos

**Sessão (07/03/2022)**

* Sou muito fresca e mimada por ficar estressada, não deveria estar estressada por isso
* Pai me critica muito
* Meus pais me culpam por ser assim
* Na infância meu pai adoeceu e eu ficava na casa dos meus tios

**Sessão (14/03/2022)**

* Estou me sentindo melhor
* Estou tentando fazer mais minhas vontades
* Modelo cognitivo:
* Situação: estudando
* Pensamentos: não estou conseguindo lembrar do que estudei, meu estudo foi inútil, falta muita coisa pra estudar, não vou conseguir assimilar o assunto
* Sentimentos: medo, ansiedade
* Comportamento: continuar estudando
* Pensamento automático: não vou conseguir aprender
* Evidência a favor: matérias que tive dificuldade de aprender
* Evidencias contra: no final sempre acabo aprendendo
* Qual a pior coisa que poderia acontecer: eu esquecer uma questão na prova oral

**Sessão (21/03/2022)**

* Na minha família já teve casos de suicídios a alguns anos atrás
* Na época da pandemia tive crises de ansiedade 🡪 tinha pensamentos que não valia a pena viver
* Hipocondríaco
* Na minha família ninguém costuma olhar pro outro
* ***Lista de distorções cognitivas: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 17***
* ***Me sinto inferior***
* ***Eu deveria ter dominado os assuntos***

***Sessão (28/03/2022)***

* ***Fico afetada por coisas que não deveria ficar aferrada***
* ***Sempre vi meu pai traindo minha mãe***
* ***Não gosto de ser enganada***
* ***Fui traída no meu antigo relacionamento***

***Sessão (18/04/2022)***

* ***Só fiz dois concursos na vida***
* ***Pensamento automático: não sou boa o suficiente***
* ***Evidencias a favor: não ter passado, não conseguir aprender as coisas mais rapidamente***
* ***Evidencias contra: persistência***
* ***Existe uma forma alternativa de ver essa situação: entender meu próprio processo***
* ***Qual a pior coisa que poderia acontecer: depender do meu pai financeiramente durante muito tempo (cobranças dos pais)***
* ***Como eu poderia lidar com isso: reconhecer que é um processo***
* ***Qual a melhor coisa que poderia acontecer: passar logo***
* ***O que é mais provável que aconteça: estuda durante um tempo***
* ***O que diria a um amigo que estivesse passando pela mesma situação: seja calma, seja paciente, vai dar certo***
* ***O que devo fazer: ser paciente***

***Sessão (18/07/2022)***

* ***Estou levemente estressada porque fiquei muito tempo longe da minha rotina***
* ***Fiquei rodeada de pessoas nesse final de semana***
* ***Não consegui impor a minha vontade***
* ***Culpa***

***Sessão (01/08/2022)***

* ***Paciente está desequilibrada***
* ***Meu namorado é uma pessoa muito infantilizada 🡪 acho ele um filho muito imaturo 🡪 ele depende muito dos pais, os pais decidem muitas coisas***
* ***Muitos problemas familiares, muitas traições***

***Sessão (05/09/2022)***

* ***Revoltada com a realidade***
* ***Não sou uma pessoa assertiva***
* ***Me falta maturidade pra discernis certas coisas***

***Sessão (12/09/2022)***

* ***Tia cometeu suicídio***
* ***Meu irmão é gay***