**Consulta (17/02/2021)**

* Ansiedade
* Transição diária 🡪 recebo pouco
* Quero trabalhar com algo que dê mais retorno
* Publicitária
* Me dá uma angustia de olhar para a mesa de trabalho 🡪 procurava qualquer desculpa
* Acelerar filmes 🡪 não aguento ver seriados

**Sessão (03/03/2021)**

* Autoestima
* Falta de proposito
* Dúvida na profissão
* Meu pai
* Mesmo tendo segurança financeira tenho medo de não conseguir ganhar o suficiente
* Gasto muito
* Sou um talento desperdiçado
* Nem o que eu fazia antes eu faço bem
* Medo de passar fome
* Não fui uma adolescente estudiosa, tive uma visão muito fantasiosa do que seria minha vida 🡪 achava que minha vida profissional seria linear
* Eu não tomava as decisões, deixava as pessoas decidir por mim
* Nunca decidi nada

**Sessão (07/04/2021)**

* Paciente falou da mãe

**Sessão (14/04/2021)**

* Paciente falou da mãe

**Sessão (28/04/2021)**

* Paciente está eufórica
* Falou da mãe dela
* Tem dia que acho que não vai dar certo 🡪 profissão 🡪 paciência
* Não tenho objetivo
* Minha baixa autoestima é mais no sentido físico 🡪 me acho inteligente

**Sessão (05/05/2021)**

* Paciente está bem
* Adivinhação do futuro
* Rotulação 🡪 quanto a mim mesma
* Desqualificação dos aspectos positivos
* Afirmações do tipo deveria
* Comparações injustas
* Orientação para o remorso
* Incapacidade de refutar
* Foco no julgamento
* Não sou bonita
* Sou um desperdício de inteligência
* Sou desorganizada
* Me comparo com tudo 🡪 idade, salário, moradia, esforço, inteligência, aparência
* Coisas que deixei de fazer

**Sessão (12/05/2021)**

* Paciente está bem
* *Pensamento automático: “eu sou inferior”*
* Questionamento socrático:
* Quais são as evidencias a favor do pensamento: eu não consigo fazer uma coisa que outra pessoa consegue, apesar de ela treinar muito isso e eu não (comparação injusta)
* Quais são as evidencias contra o pensamento: ......
* Forma alternativa de ver a situação: sou perfeccionista, quero fazer tudo direito
* .......

**Sessão (26/05/2021)**

* Parte da família de mãe de Parnaíba
* Abuso de um primo
* Situação:
* Tem um colchão, não estava coberto
* Tinha as estantes do lado que tem lá até hoje, mesas planejadas, tinha outras coisas
* Uma pessoa em cima de mim se apoiando com os braços, não estava encostado em mim, olhava e via um peito liso, não via o rosto
* Impressão que ele tentou encostar o pênis dele no meu rosto
* Sensação de saber que era ele