**Consulta (16/06/2020)**

* Amanda 27 anos
* Estuda para concursos -> formada em direito -> formada a 4 anos
* Pandemia aumentou as incertezas em relação ao futuro
* Insônia -> está tendo dificuldades para dormir
* Afirmou que tem uma necessidade de controle muito grande
* Afirmou que tem alguns momentos do dia que se sente ansiosa
* Procurando alternativas para resolver o futuro
* Mora sozinha -> no momento da pandemia está com a mãe
* **Algumas afirmações da paciente: “Procuro fugas”; “Acredito que tem muita expectativa sobre o que você conseguiu ou não”; “será o que é que os outros estão pensando”; “será que eu fui um investimento mal feito?”**
* **“Minha irmã me vê como um espelho, não posso falhar”**
* **“Acho que a estabilidade me deixaria menos ansiosa”**
* **“Se eu não passei até agora, o que é que garante que eu vá passar depois?”**
* **“Se não der certo?”**
* **“Penso em muitos fatores externos em vez de me atentar em coisas que posso controlar”**
* **“Penso em tudo que poderia ter acontecido se eu não tivesse estudando para concursos”**
* **Demandas de relacionamento -> exigência de casamento -> namora a 7 anos**
* **“Detesto externar o que eu sinto”**
* **“eu sou um investimento caro que não deu certo”**
* **“Não me senti bem ao advogar”**
* **“Como sentir menos pressão?”**

**Sessão (24/06/2020)**

* Lecionar é uma possibilidade
* Meu grande problema era não ter mais de uma alternativa -> “O único caminho possível era os concursos”
* Não lido muito bem com as provas -> perto das provas sinto insônia, crises de ansiedade -> **investigar mais isso nas próximas sessões**
* Tenho uma personalidade muito forte -> **investigar mais isso nas próximas sessões**
* **Sobre advogar: não costumo ficar calada diante de situações que me incomodam -> “tem muita falcatrua na advocacia”, “tem muita farsa”, “você prega sobre justiça e você é o primeiro a ser injusto”, “sou muito metódica”, “eu não gosto do incerto”, “tenho a necessidade de ter o máximo de controle sobre as situações”, “na advocacia você depende muito de terceiros”**
* A paciente é uma pessoa conservadora
* Começando uma pós-graduação
* “está demorando muito e isso faz eu repensar” -> se referindo a passar em um concurso
* Distração pra ficar menos ansiosa (fugir) -> paciente relatou que quando fica ansiosa começa a procrastinar para se sentir mais aliviada
* “eu tenho muitas preocupações improdutivas”
* **Tarefa de casa: anotar pensamentos automáticos**

**Sessão (30/06/2020)**

* Tive várias crises de ansiedade
* **Se eu tivesse feito outra coisa?**
* **Se eu fizesse outro concurso?**
* **O que as pessoas estão achando de mim?**
* **Eu sou um fracasso, ou minha mãe está certa em investir em mim? Será que sou um investimento inútil? Será que eu não estou fazendo a coisa certa?**
* Perdi meu pai quando era criança e meu padrinho
* Cheguei a questionar inúmeras vezes a minha fé -> porque estava sendo injustiçada daquela maneira
* **Umbanda** -> me sinto muito leve -> me sinto em paz -> uma sensação que não consigo colocar em palavras -> traz uma paz que eu não venho conseguindo ter sozinha
* “Eu estou exausta” -> “apertei o botão do foda-se”
* Pensamentos autodestrutivos
* Foi realizado uma meditação com a paciente, ela disse que sentiu um peso no corpo, o terapeuta passou como tarefa de casa uma meditação da atenção plena

**Sessão (10/07/2020)**

* Eu lido melhor com as coisas tendo controle sobre elas
* Sou uma pessoa muito impaciente -> a meditação me deixa impaciente
* Acho importante distinguir meus pensamentos prejudiciais e os que me ajudam em alguma coisa
* O que é **aceitar** o pensamento: a paciente entendeu como se fosse não distinguir pensamentos bons e ruins
* Acho que questionar o pensamento funciona melhor porque eu me dei o luxo de questionar aquilo que estava pensando e isso diminuiu a força do pensamento
* O meu estado atual foi o que escolhi -> paciente se referindo a lidar com pensamentos para se sentir melhor
* Os pensamentos estavam me dominando na semana passada
* Pensamento autodestrutivo -> você não é capaz, tem muita gente que é melhor do que você, que estuda a mais tempo, tem gente que faz coisas com mais perfeição do que você -> “meu concorrente maior do que qualquer outra pessoa (os pensamentos)”
* Autocobrança -> paciente diz que se cobra muito
* Piloto automático -> quando eu estou no piloto automático eu faço tudo involuntariamente -> fazer tudo sem questionar absolutamente nada
* **“ter atividades de prazer te torna uma pessoa menos eficaz”**
* **“eu não passei, portanto, eu não tenho direito de fazer coisas prazerosas”**
* **Atividade de casa: lista de distorções cognitivas**

**Sessão (17/07/2020)**

* **Os pensamentos enfraqueceram**
* **Conversei com um amigo meu sobre as incertezas em relação ao futuro**
* **Lista de pensamentos distorcidos: leitura mental, Catastrofização, adivinhação do futuro, rotulação (exijo que as pessoas se comportem de acordo com a forma como eu agiria diante das situações), filtro negativo, Supergeneralização, pensamento dicotômico, deveria, personalização, comparações injustas, O CARRO CHEFE É O “E SE...”, orientação para o remorso, FOCO NO JULGAMENTO**
* **Tenho uma relação ruim com uma tia -> ela é muito destrutiva, fala coisas muitas coisas negativas**
* **Eu fico muito exigindo que minha irmã se comporte de forma diferente**
* **NÃO SOU DE DESISTIR FÁCIL -> se referindo a desistir de estudar para concursos**
* **Vou reprovar -> se isso realmente acontecer, porque isso me incomoda? -> ainda não consigo me sustentar, ter uma vida de adulto**
* **-> cansada de ver as pessoas com uma certa expectativa que não consigo retribuir -> ME SINTO UM PESO -> ME SINTO UM PESO MORTO, NÃO GERO NADA, SÓ GERO DEPENDÊNCIA EMOCIONAL, ECONÔMICA -> ISSO DIZ ALGUMA COISA A SEU RESPEITO? -> FAZ EU ME SENTIR UM FRACASSADO**
* **Continuar falando sobre essas questões na próxima sessão**

**Sessão (03/08/2020)**

* **Emocional -> namoro a 8 anos -> complicações durante esses anos -> meu namorado chegou pra mim e disse que está na hora de dar um próximo passo -> não me sinto confortável -> não passei no concurso então não acho que é a hora -> eu me sinto travada, sinto meu espaço sendo invadido e recuo -> tem dois lados e eu não sei qual fala mais alto ->**
* **Minha mãe ficou viúva aos 24 anos e não sei se isso me influencia**
* **Eu me culpo por ainda não ter passado**
* **Sentimento mais constante é de fracassado -> inutilidade -> eu sou inútil**
* **Estou muito insegura**

**Fracasso**

**/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_70%\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**0 100**

**0 fracasso: pessoa bem sucedida em alguns aspectos**

**pessoa tem seu próprio dinheiro**

**tenta levar a vida sem ligar muito para a opinião dos outros**

**bem resolvida em alguns aspectos da vida dela**

**100 fracasso: aspectos nem emocionalmente, não consegue desenvolver nada, não consegue oferecer absolutamente nada pra ninguém, não consegue nem ser uma boa pessoa**

**Fracasso nos estudos**

**/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**0 100**

**0 estudante fracassado:**

**passou no concurso que queria**

**100 estudante fracassado:**

**não conseguiu passar em nada**

**Continuar trabalhando as crenças**

**Sessão (07/08/2020)**

* **Não posso fazer nada**
* **Culpar por parar**
* **Custos: fico muito mais desmotivada, não faço nada, sem travar por conta da angustia**
* **Efeito de mudar de pensamento: ficaria mais estimulada -> se eu conseguisse um pouco todos os dias**
* **Quando estou desestimulada 🡪**

**Buscar perfeição X Buscar progresso**

**Buscar Perfeição**

* **Benefícios: te faz querer mais, faz você não se acomodar 🡪 pessoa não é acomodada 🡪me faz querer dar o meu melhor -> breve sensação de certeza que vou conseguir**
* **Custos: cansaço constante, estagnação porque você nunca pensa que chega em lugar nenhum, nunca é suficiente o que você faz, constante sensação de fracasso, infelicidade, porque se nunca estou satisfeita eu nunca estou feliz, sensação de impotência**

**Buscar Progresso**

* **Benefícios: não parar, continuar estimulado**
* **Custos: uma vez ou outra pode pensar que não vai conseguir**

**Sessão (14/08/2020)**

* **Paciente disse que está tentando trabalhar seus próprios pensamentos**
* **Trabalhar com a paciente a gratidão**
* **Terapeuta mandou um texto para a paciente sobre mindfulness**
* **Continuar trabalhando os pressupostos e crenças centrais**

**Sessão (31/08/2020)**

* **Vontade de desistir 🡪 vontade de desistir recorrente**
* **Estou muito ansiosa 🡪 NECESSIDADE DE CONTROLE**
* **“nunca vou conseguir”**
* **Eu preciso aprender a lidar com isso**
* **Pensamento “tudo” ou “nada”**
* **Não estou conseguindo entregar o meu 100%**
* **Ego 🡪 competição 🡪 competindo comigo mesma 🡪 não estou conseguindo vencer**
* **Ego 🡪 mostrar para os outros**
* **Pior medo 🡪 Medo de acontecer alguma coisa com a minha mãe 🡪 ela não vai ver eu passar no concurso 🡪 não vou ter condições de me sustentar**

**Sessão (04/09/2020)**

* **Se a pessoa tiver que ser traiçoeira com você, acho que a grande maioria das pessoas não vão pensar duas vezes 🡪 a sociedade hoje age em benefício próprio**
* **Tudo no final das contas é tudo uma real besteira (questões materiais)**
* **Eu acho que sou egoísta e arrogante, todo mundo é um pouco arrogante**
* **Eu tenho necessidade de estar certa e de impor as minhas vontades**

**Sessão (11/09/2020)**

* **Tenho feito coisas que vão me levar aos meus objetivos**
* **Estou tentando ficar mais alheia ao que as pessoas estão pensando de mim**

**Sessão (18/09/2020)**

* **Tenho medo de tudo**
* **Medo de não passar nunca**
* **Medo de mudança e medo de não mudar**
* **Tem tanta gente mais capaz que eu**
* **Eu sou inferior aos outros**
* **Semana intensa**
* **Sou extremamente dependente da minha mãe**
* **Fiquei órfão de pai muito cedo 🡪 sempre foram só nós duas**
* **Padrinho morreu a quatro anos atrás de acidente de moto 🡪 meu pai sempre foi meu padrinho 🡪 comecei a frequentar a Umbanda porque não conseguia aceitar a situação 🡪**
* **Qual a pior parte de você ter perdido seu padrinho 🡪 ele era um porto seguro 🡪 sinto falta quando acho que ele deveria estar ali 🡪 não ter ele por perto, não poder dividir tudo que vivemos com ele 🡪 porque o senhor tirou de mim pais, avós, e outras pessoas tem e não valorizam**
* **Sempre quando tudo está bem, acontece algo de ruim**
* **Medo de perder pessoas é fora do normal**
* **Apoio é uma convenção social**

**Sessão (25/09/2020)**

* **Paciente disse que está melhor**
* **Paciente disse que teve apenas um dia que ficou ansiosa**
* **É tão difícil não focar nos problemas**
* **Fico muito dentro da minha cabeça**
* **O fato de ainda não passado ter me incomoda**
* **MEDO DE PERDA DA SUA MÃE 🡺 isso me paralisa**

**Sessão (09/10/2020)**

* **Tinha um concurso final de semana que vem, ele foi suspenso, ainda bem, mas... é... depois que eu readaptei meu cronograma, eu vinha me cansando bem mais sabe... só que estou com vontade de fazer uma desintoxicação de redes sociais**
* **Eu não estou bem e não consigo reagir, estou meio anestesiada**
* **Quando estou imersa não quero sair**
* **Estou de um jeito ultimamente que não consigo**
* **Valores 🡪**
* **Sou uma derrotada**
* **Me sinto em um quarto trancado**
* **“Eu não quero um plano B, sei o que dei até aqui pelo plano A”**

**Sessão (23/10/2020)**

* **Medo da expectativa**
* **75%**
* **Tenho buscado não ver sentido nas coisas**
* **Pensar demais sempre foi meu grande problema**
* **Caso diferente**

**Sessão (30/10/2020)**

* **Me decepciono muito por depender de carona**
* **Quando as coisas são para mim sempre parece mais difícil**
* **Perder um dia inteiro de estudo me incomoda muito**
* **Todo mundo só se importa consigo mesmo**
* **Não pensar para mim é bastante prazeroso**

**Sessão (06/11/2020)**

* **Quando as coisas não saem nem perto de como eu esperei, eu fico frustrada**
* **“eu não sou foda o suficiente”**

**Sessão (04/12/2020)**

* **Tenho que produzir mais**
* **Me preocupa o fato de pedir dinheiro pra minha mãe**

**Sessão (18/12/2020)**

* **Paciente disse que diminuiu o perfeccionismo**

**Sessão (25/01/2021)**

* **Não coloquei o verso do diploma**
* **Não deu certo o emprego**
* **Nada comigo vai funcionar**
* **As coisas pra mim nunca funcionam**
* **Me sinto uma despesa, um peso**
* **Eu não acredito mais que vai dar certo**
* **Premissa: não deu certo até hoje 🡪 conclusão: então não vai dar certo depois**
* **Eu não sou nada na vida**
* **Sempre tive esses pensamentos desde quando fiz vestibular**
* **Eu era muito gorda 🡪 sempre sofri bullying na escola, na família**
* **Tenho problema com estética muito grande, sempre acho que estou gorda**
* **Era uma pessoa antissocial**
* **Sou muito complexada 🡪 meus primos estudam e trabalham 🡪 me comparo**

**Sessão (29/01/2021)**

* **Paciente está bem**
* **Está meditando**
* **Foi realizado**

**Sessão (12/02/2021)**

* **Morreu e não viu eu alcançando meus objetivos**
* **Meu ego**

**Sessão (22/02/2021)**

* **Paciente está cansada**

**Sessão (26/02/2021)**

* **Não sei lidar bem com a morte**
* **Eu não consigo mais lidar com perdas**

**Sessão (05/03/2021)**

* **Paciente disse que está aceitando os pensamentos**
* **Será que estou deixando de ajudar porque eu quero**
* **Necessidade de não decepcionar as pessoas**
* **Tento suprir as expectativas que os outros tem sobre mim**
* **Fracassada**

**Sessão (15/03/2021)**

* **Família com problema e não posso ajudar**
* **Se acontecer alguma coisa com a minha mãe?**
* **Sensação de medo constante de qualquer coisa**
* **Não sou digna disso**
* **O que garante que vai ser diferente?**
* **Se eu não conseguir passar vou morrer como uma fracassada**
* **Pensamento automático: “eu não vou passar”**
* **Quais são as evidencias a favor do pensamento: eu já estou com 4 anos e meio estudando e não passei, cometi muitos erros pelo meu caminho, tem pessoas melhor do que eu (atenção: verifique a qualidade da evidencia, veja se não é mais um pensamento distorcido)**
* **Quais são evidencias contrárias a esse pensamento: estou aprendendo a estudar melhor, estudei muitas coisas e estou revisando, acerto muitas coisas que acho que esqueci, estudo mais produtivo ultimamente**
* **Forma alternativa de ver a situação: tentar ver pelo lado bom**
* **Qual o pior cenário possível: não atingir o meu objetivo**
* **Como poderia enfrentar essa situação:**

**Sessão (19/03/2021)**

* **Eu fujo muito**
* **Não gosto de demonstrar fraqueza**
* **Qual o real sentido de tudo?**

**Sessão (29/03/2021)**

* **Lista desestresse:**
* **Atividade física**
* **Estou muito anestesiada**
* **Problemas da família que me envolvo**

**Sessão (05/04/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (12/04/2021)**

* **Se eu disser não penso que vou estar sendo uma pessoa ruim**

**Sessão (23/04/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (07/05/2021)**

* **Última prova de concurso que fiz**
* **Quando meu padrinho morreu**
* **Quando Thiago terminou comigo e depois pediu pra voltar**
* **Quando minha mãe fez uma biopsia no útero**
* **Julgamentos 🡪 não ter independência**

**Sessão (14/05/2021)**

* **As coisas não funcionam, não andam 🡪**
* **Prima pensando que a vida não faz sentido**
* **Nada dá certo pra mim**
* **Pior medo 2: não passar nunca**
* **1. 100%**
* **2. 100%**
* **3. 100%**
* ***Pior medo: perder minha mãe***

**Sessão (21/05/2021)**

* **1. 100%**
* **2. 98%**
* **3. 98%**
* **4. 97,5%**
* **5. 99,5% 🡪 por causa da história dos primos**
* ***Minha família é toda de pessoas concursadas***
* ***Minha prima vai conseguir entrar na marinha***
* ***A maioria das tias não torcem por mim 🡪 a maioria só quer julgar***

**Sessão (04/06/2021)**

* **Tenho que ficar cuidando da vida dos outros e quem cuida de mim?**
* **Porque tenho que ter empatia se as pessoas não tem empatia comigo?**
* **Porque eu tenho que tomar essa responsabilidade se tem vários netos?**
* **Estou realmente cansada**
* **As pessoas acham que eu não tenho o que fazer**

**Sessão (19/06/2021)**

* **Provas remarcadas**
* **Relacionamento esquisito**
* **Minha mãe mandou avô para eu cuidar 🡪 quebrou meu cronograma**
* **Não tenho tempo de dormir**
* **Item 1 – 1**
* **Item 2 – 2**
* **Item 3 – 1**
* **Item 4 – 1**
* **Item 5 – 2**
* **Item 6 – 1**
* **Item 7 – 5**
* **Item 8 – 5**
* **Item 9 – 5**
* **Item 10 – 5**
* **Item 11 – 5**
* **Item 12 – 5**

**Sessão (26/06/2021)**

* **Paciente está com medo de esquecer de tudo**
* **Marcou finalmente a sessão com o psiquiatra**
* **Está pensando realmente viajar, tem medo de perder tempo**
* **Esqueceu de comer e quase morreu**

**Sessão (30/07/2021)**

* **Foi uma prova fácil**
* **Tenho medo de sentir**
* **Mudo de assunto de proposito pra fugir**
* **Autocrítica:**
* **Custos: fica em busca de uma perfeição que não existe, procrastinação, paralisia, fico mais ansiosa**
* **Benefícios: se torna uma pessoa mais audaz**
* **Tem mais custos**
* **Autocompaixão:**
* **Custos: você pode apagar demais (?)**
* **Benefícios: acalantar o coração, me sentiria menos pesada**

**Sessão (13/08/2021)**

* **Sou muito apegada**
* **Estou saindo de Teresina e não consegui o que queria**

**Sessão (27/08/2021)**

* **Não vou conseguir fazer a prova**
* **Não posso nem tentar**
* **Morri na praia**

**Sessão (03/09/2021)**

* **Não sei se estou bem com nada**
* **Minha irmã tem dupla personalidade**
* **Minha melhor chance foi perdida**

**Sessão (17/09/2021)**

* **Perdi meu lugar**
* **Não superei o fato de não ter feito minhas provas**
* **Passei mal no sábado passado**
* **Pauta de hoje: trabalhar a aceitação**
* **Sentimento de incapacidade**

**Sessão (24/09/2021)**

* **Sentimento de incapacidade**
* **Não estou sendo boa suficiente**
* **Não estou conseguindo produzir**
* **Não vou dar conta**
* **Desesperança**
* **Estou cansada o tempo inteiro**
* **Não ter recuperado meu ritmo de estudo**
* **Namorado chorou**
* **Me acho a trouxa**
* **Eu sou trouxa**
* **Trouxa é uma pessoa que é enganada**
* **As pessoas pensarem que eu sou trouxa**

**Sessão (01/10/2021)**

* **Vontade de não fazer nada**
* **Evito pensar**
* **Não estou conseguindo estudar**
* **Posso fracassar de novo**
* **E se eu tivesse tentado?**
* **Será que eu estarei na expectativa de sair o resultado ou não?**
* **Medo de nunca conseguir**
* **Eu não consigo entender o porque disso de eu não ter feito essa prova**

**Sessão (15/10/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (01/11/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (15/11/2021)**

* **Estou me sentindo inútil**

**Sessão (19/11/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (26/11/2021)**

* **Paciente está bem**
* **Trauma 🡪 perda de pessoas sem controle nenhum**

**Sessão (10/12/2021)**

* **Paciente está bem**

**Observações:**

* **Definir pautas e propósitos para a terapia**
* **Falar sobre o comentário dela: “rico não gasta com essas coisas, por isso são ricos”**

**Sessão (10/01/2022)**

* **Parece que nada dá certo**
* **A vida de todo mundo andando menos a minha**
* **Eu estou querendo fugir do mundo**
* **As pessoas pensam que eu sou coitada**

**Sessão (14/01/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Crises de ansiedade 🡪 quando não cumpro o cronograma**

**Sessão (18/02/2022)**

* **Pensamento automático: *nada* dá certo pra mim**
* **Evidencias a favor: meus primos evoluindo, duas amigas conseguiram cargo comissionado, 8 concursos que não passei**
* **Evidencias contra: minha família tem saúde, tenho um bom namorado, tenho boa família**
* **Existe uma forma alternativa de ver a situação:**

**Sessão (25/02/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Ler na próxima semana o capítulo sobre preocupações**

**Sessão (04/03/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Ler na próxima semana o capítulo sobre preocupações**

**Sessão (11/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (19/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (25/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (08/04/2022)**

* **Preocupação com o futuro**
* **E se eu tiver tomado a decisão errada**

**Sessão (29/04/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (09/05/2022)**

* **Não estou conseguindo manter uma constância pós trabalho**
* **Absorvo muitas coisas no trabalho**
* **Tem pessoas muito carregadas lá**
* **Estou sem disciplina**
* **Pessoas esperam pra te pegar no erro**

**Sessão (13/05/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (21/05/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (03/06/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (16/06/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (11/07/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (28/07/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (09/08/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Me esforço muito e não tenho retorno disso**

**Sessão (20/09/2022)**

* **Paciente está bem**