**Consulta (06/12/2021)**

* 11 anos
* Tem muita ansiedade
* Fico roendo as unhas toda hora
* Principais preocupações são a respeito da escola
* Teve uma época que repeti de ano 🡪 foi quando começou minha ansiedade 🡪 achei que decepcionei todo mundo da minha família
* Tenho medo de decepcionar minha família
* Quando tiro nota baixa eu acho que tenho que melhorar
* Situação com a minha mãe era muito ruim
* Eu e minha mãe não somos amigas
* Fomos em um centro espírita
* Me chamava de macaca velha imprestável, inútil, etc.
* Minha mãe sofreu com meu avô e acho que ela joga tudo em cima de mim e do meu irmão
* Ela ameaça de ir embora 🡪 fico me sentindo culpada
* Mãe tem preconceito com LGBT
* Disse que se eu for LGBT me manda embora de casa
* Minha família critica minhas roupas
* As vezes acho que sou bissexual
* Gosto de ginástica, judô, gosto de dançar, gosto de conversar, gosto de saber de fofoca
* O que busco com a terapia: busco melhorar bastante a minha ansiedade
* Me zanguei e cortei meu dedo 🡪 ideações suicidas 🡪 vontade de fugir de casa

**Sessão (13/12/2021)**

* Mãe briga direto comigo 🡪 me chama de imprestável, não sabe fazer nada da vida 🡪 pai da mãe morreu 🡪 muitas brigas entre os familiares
* Maioria das amizades são falsas
* Tenho muita raiva de quem me estressa
* Amiga ficava falando que minha mãe era rapariga
* Tenho que colocar as pessoas contra ela
* Rotina: normal
* Avô tratava minha mãe muito mal 🡪 meu avô batia na minha avó
* Pai diz: vocês vão fazer acabar o casamento?
* Leitura mental
* Adivinhação do futuro 🡪 prevejo que minha mãe e meu pai vão brigar comigo, que vão dizer que estou fazendo bagunça

**Sessão (05/01/2022)**

* Professora briga comigo na frente de todo mundo 🡪 isso me deixa muito ansiosa 🡪 me sinto diminuída
* Medo de desagradar a família
* Sinto que as pessoas me diminuem 🡪 isso me incomoda
* Sou do fundo, fico conversando no fundo
* ***Orientação para o remorso 🡪 repetição de ano***
* Leitura mental
* Adivinhação do futuro
* Rotulação 🡪 burra
* Filtro negativo
* Foco no julgamento

**Sessão (12/01/2022)**

* Sou muito agitada

**Sessão (17/01/2022)**

* Não sou do padrão
* Paciente está bem
* Pensamento automático: eu sou burra
* Quais evidencias a favor: eu não sei das coisas
* Quais evidencias contra: sou boa em escrever
* Qual a pior coisa que pode acontecer: eu repetir de ano – todo mundo vai ficar chateado comigo
* Como poderia lidar com isso: tendo autocompaixão
* Qual a melhor coisa que poderia acontecer: passar de ano e continuar bonita
* O que é mais provável: reprovar
* O que diria a um amigo que estivesse passando pela mesma situação: seja mais paciente
* O que eu devo fazer: ser do padrão

**Sessão (24/01/2022)**

* Ansiosa pra começar as aulas
* Material escolar

**Sessão (31/01/2022)**

* Paciente disse que está bem
* Tenho medo de falar em público
* Se alguém falar mal de mim eu choro
* Não gosto de ninguém do meu condomínio 🡪 Ficam falando que eu gosto de um menino, ficam falando que eu sou chata
* Fico o dia trancada dentro de casa

**Sessão (07/02/2022)**

* **Odeio a minha mãe**
* **Mãe chama de vagabunda, macaca velha**

**Sessão (16/02/2022)**

* Paciente está bem

Sessão (01/08/2022)

* Estava em casa de boa pensando na vida sentada no sofá e do nada comecei a chorar
* Estava vendo um negócio de provas
* Tem muita parte do meu corpo que não gosto

Sessão (05/09/2022)

* Tenho ciúmes do meu irmão 🡪 mas é um ciúme de brincadeira

Sessão (12/09/2022)

* Paciente está bem