**Consulta (30/06/2020)**

* **40 anos**
* Não consegue dar continuidade ao remédio
* “eu estou frágil mentalmente, não vou negar”
* Problemas do dia a dia me deixa ansiosa
* Com exercício tenho me sentido melhor
* 2018 fiz um parto, o menino morreu, não quis ver a criança morta -> depois tive outros traumas, e depois fiquei muito ansiosa
* Começo o tratamento medicamentoso e depois paro
* Dificuldade de manter a disciplina ao tomar o medicamento -> “penso que vai fazer mal ao estômago”
* Na pandemia você percebe as problemáticas ao seu redor
* Mora com a mãe e o padrasto, tem um irmão do relacionamento atual da mãe
* Eu tive muitos traumas -> afastada da igreja católica shalom -> tenho muito problema familiar -> querem que eu seja uma coisa que não sou profissionalmente e nos relacionamentos -> nunca aceitei o relacionamento da minha mãe com meu padrasto
* “Queria que minha fosse diferente”
* Mãe: “Você deveria ter cuidado do seu pai” -> eu era adolescente quando meu pai morreu
* O pai morreu -> hoje em dia a mãe está junta com o padrasto que é policial
* Tenho me relacionado com pessoas de baixa renda -> pessoas esclarecidas -> formado em geografia -> possessivo
* Teve um namorado que faleceu, ela cuidava dele doente -> a mãe perguntou porque ela não cuidou do pai da mesma forma
* Outro namorado quase ficou paralitico, ele foi curado -> vivo nesse relacionamento, ele é sem vergonha, raparigueiro -> ele faz uma manobra muito grande na minha cabeça -> ele me massacrou muito psicologicamente porque eu disse pra que procurei o meu ex. quando ele estava doente -> o namorado clona o telefone dela direto -> “eu não amo ele” -> não tenho família e isso me deixa dependente desse cara

**Sessão (07/07/2020)**

* “Nessa semana aconteceu muitas coisas”
* “Eu fui descendo as questões que lhe falei e fui tomando atitudes”
* “Tomei uma atitude com o que estava mexendo comigo”
* “Ontem aqui em casa brigaram comigo, eu estava aguentando tudo a muito tempo, meu padrasto querendo tomar de conta da minha mãe, eu não deixo” -> paciente brigou com a mãe -> “falei o que sentia, coloca um cara em casa pra gerar tanto constrangimento, ela me trocou por esse bandido” -> “minha família toda é brigada com ela por causa desse relacionamento”
* “Não estou tomando remédio psiquiátrico”
* Tentando resolver a questão do inventário da casa que o pai deixou
* “esse cara veio na nossa família só pra dividir” -> “pessoa de má índole” -> se referindo ao padrasto
* “minha mãe não está ao meu lado a muito tempo”
* “as coisas dele financeira não dão certo” -> se referindo ao padrasto
* “esse cara faz muito mal pra ela”
* Terminou o relacionamento -> “ele fica no meu pé direto”
* “Me sinto frágil” -> “busco o relacionamento quando me sinto frágil”
* **Alguns questionamentos que o terapeuta fez:**
* **Como eu posso conseguir levar minha vida em diante?**
* **Como lidar com esse ressentimento?**
* **Quando me sinto frágil, quais alternativas eu tenho?**
* **Não tomar decisões baseado no sentimento de solidão**
* **“ele não quer pintar o apartamento dele -> penso que ele quer lembrar da esposa dele”**
* **Tarefa de casa: lista de pensamentos distorcidos**

**Sessão (14/07/2020)**

* **EU ESTOU CADA VEZ MELHOR, CADA VEZ MAIS PROCURANDO MELHORAR A SITUAÇÃO AQUI EM CASA -> LEVEI MINHA MÃE PARA O INTERIOR, ELA PERCEBEU QUE ESTAVA MUITO PRESA AQUI, FICOU FELIZ COM OS FAMILIARES DELA -> O FINAL DE SEMANA FOI ÓTIMO**
* **Sentindo umas dores -> vou ver com o médico o que é isso**
* **Problema de estômago -> “dorzinha persistente” -> “é muito chato” -> “está me deixando muito inquieta” -> médico disse que a paciente não tem nada físico**
* **Tomando remédios ->dorflex**
* **Não consigo me acostumar com esse homem**
* **RELACIONAMENTO: FICA QUERENDO O TEMPO INTEIRO QUE EU VÁ PRA LÁ**
* **Tive que pagar uma dívida**
* **Ele decidiu de ficar com o cartão dele -> ele ficava inquieto porque minha mãe ficava com o cartão**
* **Minha mãe tem grandes gastos**
* **Essa situação mexe comigo -> se referindo ao padrasto**
* **Minha mãe está só servindo ele -> quando ela faz que ele não gosta, ele fica só trancado**
* **Mãe diz que tem medo de envelhecer sozinha**
* **Qualquer coisa quando saio com minha mãe ele fica estranho**
* **Me identifiquei muito com a lista -> se a pessoa fala uma coisa, minha tendência é pensar do lado negativo -> me identifiquei com a maioria -> pensamento tudo-ou-nada -> depressão -> estou muito sensível -> mente esgotada**
* **SEGUREI A ONDA DE MUITA GENTE POR MUITOS ANOS -> passei muito tempo cuidando do mundo e não de mim**
* **Eu fico me doando totalmente -> quero ficar segurando todo mundo**
* **Me sinto culpada por não ajudar -> quando algo dá errado fico pensando que fui a culpada**

**Sessão (21/07/2020)**

* **Médico disse que eu não tinha nada**
* **Tomar remédio para diminuir o colesterol, dieta, exercício**
* **Cada vez mais as coisas estão tendendo para eu me resolver**
* **Desde adolescente eu não ficava muito em casa**
* **Na pandemia estamos limitados**
* **Fui ficar com meu namorado final de semana -> não foi a mesma coisa -> percebo que ele está conversando com outra pessoa -> estamos sem assunto**
* **Estou seguindo uma vocação -> CHAMADO DE DEUS**
* **Eu tive um surto dentro do Uber ao ir para casa -> pensando nas coisas de casa -> medi minha pressão e vi que ela estava alta -> fiquei pensando que tenho que tomar uma decisão de sair de casa**
* **Não vejo possibilidade de prolongar isso**
* **Eu queria resolver mesmo era o problema da casa (venda da casa que ficou de herança)**
* **Comecei a ler sábado -> lendo novamente as matérias de direito**
* **Formada em direito**
* **Próxima semana é aniversário -> vai fazer aniversário**
* **Estou reavaliando tudo, estou me cuidando**
* **Estou muito focada no julgamento -> fico me questionando as coisas acontecendo comigo, fico me perguntando será porque sou assim? Será porque não consigo ser assim? Será que sou eu o problema?**
* **Tia -> tive um desentendimento -> usei o nome dela sem avisar -> foi chato -> ela pra mim era uma segunda mãe**
* **EU FIZ TANTAS COISAS PELOS OUTROS -> QUAL FOI A RETRIBUIÇÃO QUE EU TIVE**
* **Atividade de pressupostos para realizar na próxima semana**

**Sessão (28/07/2020)**

* **Estou me sentindo melhor, estou mais organizada nos pensamentos, estou mais coerente com relação a comportamentos em casa**
* **Estou procurando formas de tirar o meu olhar disso -> as coisas estão rolando**
* **Ele é ruim, mas ele chora -> ele chorou bêbado -> disse que ninguém respeita ele, diz que ele não é respeitado -> minha mãe mesmo me diz que é só conveniência -> ele ficou fazendo zigue-zague no carro revoltado porque minha mãe desligou o som**
* **O rapaz não me deixa de mão -> não me vejo casando com ele**
* **Acompanhadora no Shalon -> disse que esse rapaz é uma “droga”**
* **Sentindo dores musculares**
* **Parei minha vida praticamente -> voltando agora aos poucos a estudar**
* **Pequeno momento de meditação**
* **Percebi na meditação que minhas emoções deixam pesada essas sensações que tenho dores**
* **Tarefa de casa: pressupostos, meditação**

**Sessão (04/08/2020)**

* **Aniversário**
* **Tive que receber o aniversário da minha mãe -> minha mãe que fez o aniversário**
* **Ainda hoje tenho um convite para a família do meu falecido**
* **Fui reconhecida no aniversário**
* **Não me sinto segura com ele -> SE REFERINDO AO EX.**
* **ELE SÓ QUER ME USAR PARA SEXO**
* **PACIENTE DISSE QUE TERMINOU PORQUE A RELAÇÃO SÓ ESTAVA FUNDAMENTADO NO SEXO**
* **DISSE QUE FOI UMA SEMANA TRANQUILA COM O PADRASTO, POIS NO ANIVERSÁRIO DELA, OS AMIGOS DELE FORAM CONVIDADOS E ELE NÃO SE SENTIU SOZINHO -> ELE FICOU MAIS TRANQUILO**

**Sessão (18/08/2020)**

* Retiro 🡪 conscientização
* Retiro no final de semana 🡪 reações 🡪 fruto de alguma coisa que já estava dentro de mim
* Desde o começo é difícil essa situação aqui em casa 🡪 pessoa totalmente diferente da sua cultura
* Ele mostra quem mais ele é por dentro
* Conflitos de interesses 🡪 inventário 🡪
* Minha vocação coloca dentro de mim os valores familiares dentro de mim
* Voltei com ele
* Terapeuta falou sobre a importância de tentar se concentrar naquilo que podemos controlar

**Sessão (25/08/2020)**

* Não sei o que faço nesse relacionamento
* Muita gente tem inveja de rica
* A família dela tem uma cultura totalmente diferente da minha
* Ele é bonito e fácil de arrumar mulher
* Se não falar com ele, ele diz que estou falando de outro macho
* Ele diz que fico com qualquer um
* Não tenho mais vontade de fazer sexo com ele
* Os filhos dele são muito mal educados
* **Não é normal eu estar com esse cara 🡪 não me sinto bem com ele**
* **Ele é uma válvula de escape**
* **Preciso do amor da minha família porque não dá pra eu viver nesse relacionamento**
* **Eu não percebo caridade nele**
* **Me botou chifre com Deus e com o mundo**
* **Relacionamento abusivo**
* **Fiquei com três, quatro homens quando a gente brigou**
* **Ele já esteve comigo e com duas mulheres ao mesmo tempo**
* **Tarefa de casa: relacionamento abusivo**
* **Falar sobre relacionamento abusivo na próxima semana**

**Sessão (01/09/2020)**

* **Coach 🡪 me chamava de amiga 🡪 disse que sempre estaria a disposição para mim 🡪 perguntei porque ele não me dá muita atenção se a gente é amigo**
* **Pensamentos ruins 🡪 bebeu o dia inteiro**
* **Aborto**
* **Traumas**

**Sessão (08/09/2020)**

* **Problemas familiares**

**Sessão (15/09/2020)**

* Remédio para transtorno bipolar
* Deu uma melhorada, mas senti falta de ar
* Semana boa 🡪 final de semana movimentado
* Questionando a realidade do meu namorado 🡪 família totalmente contraria a minha
* Diz que me ama direto 🡪 amor não me supri
* Me investiga de todas as formas
* Para meu padrasto toda mulher é puta
* O que me faz permanecer com ele

**Sessão (22/09/2020)**

* Dá baixo na carteira
* Me dedicar a pós graduação
* Dívida com a tia
* Marquei uma saída com outra pessoa
* Saiu com uma pessoa que tinha evangelizado
* Depois que não deu certo, eu broxei 🡪 fui sozinha para o sítio 🡪 retornou com o namorado (tinha terminado)
* Empréstimo da minha mãe 🡪 não investiu em mim
* **Estou muito ferida emocionalmente 🡪 ferida familiar 🡪 problemas com a família da minha tia 🡪 fiz direito no Rio de Janeiro 🡪 eles me respeitaram muito e me ajudaram a fazer o curso 🡪 fui para a casa do meu namorado e não fiquei com eles**
* **Pai morreu em 2000 🡪 desequilibrou tudo**
* **Pai do namorado é de Amarante, mesma terra do papai 🡪 fico só lembrando do papai na pessoa dele**
* **Insegurança**
* **Ela quer que eu amadureça não sei o que (padrasto) 🡪 *tem gente que está bloqueado por causa das feridas* 🡪 eu estou**

**Sessão (29/09/2020)**

* **Troquei de psiquiatra**
* **Psiquiatra me ouviu melhor**
* **Psiquiatra explicou que todo remédio tem efeito colateral**
* **Estou meio pra baixo 🡪 minha vida oscila muito**
* **Sua mãe é uma criança 🡪 mãe do namorado**

**Sessão (06/10/2020)**

* **Problema no útero**
* **Tive esse problema na gravidez**

**Sessão (16/10/2020)**

* **Paciente pagou a dividia da tia**
* **Paciente está sentindo uma dor no seio**
* **Disse que sentiu quando retornou para casa**

**Sessão (22/10/2020)**

* **Não tinha mais apetite para ficar com ele**
* **Oscilo muito morando lá em casa**
* **Estou preocupada com ele (marido da minha mãe)**

**Sessão (27/10/2020)**

* **Tirou foto com roupa que vestiu hoje 🡪 coloquei frase: estou gostosa**
* **Não estava conseguindo fazer nada**
* **Estou começando a assistir as aulas, estou conseguindo me concentrar mais**
* **Problema de estômago**
* **Mexe comigo 🡪 ir no dentista 🡪 restauração**

**Sessão (03/11/2020)**

* **Sinto o seu peso em cima de mim**
* **Tive um pequeno surto**
* **Principais preocupações: dívidas com a tia; dívidas anuidades da OAB**
* **Não consigo exercer 🡪 conversar sobre as inseguranças em relação a profissão na próxima semana**

**Sessão (11/11/2020)**

* **Conversando com a mãe 🡪 Maria Julia**
* **Ela não confia em si mesma**
* **Baixa auto estima**
* **Busca namorar umas pessoas bem diferentes dela**
* **Muito fechada, não se abre para o mundo**
* **Tirei ela do curso de publicidade**
* **Ela me fez uma proposta:**
* **Pai morreu a 20 anos**
* **Mãe falando de si: sempre tive muito medo de solidão**
* **Ele impõe coisas pra ela**

**Sessão (17/11/2020)**

* **Me senti na pele daquelas pessoas 🡪 filme 🡪 fui torturada como aquelas pessoas**
* **Dificuldade de fazer coisas da advocacia 🡪 baixa autoestima**

**Sessão (24/11/2020)**

* **Paciente está mais calma**
* **Dinheiro extra**
* **Não quero mais ter atrito com ninguém**
* **Viu o rapaz 🡪 é o que está tendo**
* **Saiu no final de semana**
* **Oscilo muito**
* **Me sinto desprovida de pessoas que gostam realmente gostam de mim**
* **Sou gente boa pra todo mundo**
* **Muita competição entre família**

**Sessão (01/12/2020)**

* **Está melhor em casa**
* **Respiração curta, falta de ar**
* **Não tem outra opção**
* **Não suporto que alguém pense mal de mim**
* **Temos de impressionar as pessoas com a nossa personalidade**
* **Algumas pessoas são melhores do que outras**
* **Se eu não tiver certeza das coisas...**
* **Os outros deveriam fazer as coisas a minha maneira**
* **Se as pessoas me ofenderem, devo dar o troco**
* **Eu acho que tenho um pensamento de líder, minha maneira de pensar é melhor**

**Sessão (08/12/2020)**

* **Ciúmes**
* **Gosto dele como irmão**
* **Eu sou muito fechada**

**Sessão (22/12/2020)**

* **Psiquiatra aumentou o remédio**
* **Não me sinto compreendida**
* **Disseram que eu estou assim porque quero**
* **Me sinto atacada**
* **Meu irmão é malandro que nem o pai dele**
* **Eles não me respeitam**

**Sessão (07/01/2021)**

* **Sentimentos ruins**
* **Terminou namoro**

**Sessão (12/01/2021)**

* **Continua com o namoro terminado**
* **Me feriu o fato dele me tratar como uma mulher viril 🡪 fazia chantagem**
* **Ele acha que eu tenho outro homem**
* **Pensamento: “Eu não sou capaz”**
* **Minha mãe não confia em mim**
* **Evidencias de que não sou capaz: começo e não consigo terminar**
* **Evidencias de que sou capaz: sabedoria, discernimento, entendimento**
* **Lembro das pessoas que não retornaram minha bondade**
* **Sou bondosa e as pessoas não retribuem 🡪 as pessoas são ingratas 🡪 sou muito boa pessoa**
* **Se sou uma boa pessoa, então as pessoas deveriam me retribuir**
* **Altas expectativas**
* **Me pressiono**

**Sessão (19/01/2021)**

* **Fazendo propaganda**
* **Falando com o ex.**
* **Tratamento da bactéria do estomago 🡪 7 comprimidos por dia 🡪 senti uma dor muito forte 🡪 saiu uma coisa de mim 🡪 isso mexeu comigo**

**Sessão (26/01/2021)**

* **Estou mais ou menos**
* **Sou depressiva**
* **Aquele rapaz me procurou 🡪 não vejo futuro nele**
* **Papai me dava muita segurança**
* **Sempre tive dificuldade com amizades**

**Sessão (02/02/2021)**

* **Antes da morte do pai já tinha depressão**
* **Eles têm uma expectativa que não consigo alcançar**
* **Não ajudam muito**

**Sessão (09/02/2021)**

* **Doida pra ir pra praia**
* **Estou grupada**
* **Família gosta de fuxico**
* **Não tem uma notícia boa na minha família**
* **Pessoal da minha família só pensa em dinheiro**
* **Sou uma pessoa muito fechada**

**Sessão (16/02/2021)**

* **Odeio quando a pessoa aproveita minha bondade**
* **Muitas situações ultrapassam os meus limites**
* **Eu fujo dessas situações**
* **Meu marido morreu e tive que voltar pra casa da minha mãe**

**Sessão (23/02/2021)**

* **Audiência**
* **Hoje fui para o shopping, fiz compras**
* **Tristeza frequentemente 🡪 fracasso 🡪 deixo as pessoas influenciarem na minha vida**
* **Acham que não tenho capacidade pra advogar**
* **Opinião da família**
* **Me sinto incapaz, a opinião deles fazem eu me sentir incapaz**
* **O que comprova: fico parada, tenho problema de depressão**