Consulta (18/02/2021)

* Problemas psicológicos
* Via coisas e ouvia vozes 🡪 não conseguia entender mais o que estava acontecendo
* Babá me batia
* Meus pais brigavam muito
* Colocavam a culpa de tudo que dava errado em mim e na minha irmã
* Se a internet trava meu pai já fica estressado 🡪 coloca culpa na gente
* São como várias pessoas pensando na minha cabeça
* Essas vozes começaram a se tornar pessoas
* Psiquiatra falou que tenho TAG, TOC
* Tento controlar vozes mas não consigo
* Briguei com minha família e fui para o banheiro chorar, do nada não estava mais

Sessão (25/02/2021)

* Gosto de ler muitos livros, escuto muito de tudo, faço de tudo
* Lucas 🡪 primeira pessoa que apareceu 🡪 ele tem 20 anos 🡪 ele é homem 🡪 ele é gay 🡪 ele é uma pessoa muito sério 🡪 gosta das coisas certas do jeito dele 🡪 ele tem um jeito protetor, ele fala pra eu ter cuidado 🡪 tenta me proteger das pessoas, dos familiares, fala para eu ter cuidado, para eu pensar direito, dá conselhos 🡪 tem coisas que ele gosta de comer
* Rafael 🡪 tem raiva da minha mãe 🡪 ele tomou controle do meu corpo e disse pra minha mãe: olha, acho suas atitudes horríveis 🡪 ele tem 16 anos 🡪 ele é muito impulsivo 🡪 ele é violento, pode ser violento com outras pessoas 🡪 ele é gentil, gosta da minha irmã 🡪 gosta de filme de ação
* Angelo 🡪 ele me odiava 🡪 não gostava de mim 🡪 fui tentando uma abordagem 🡪 fui falando com ele e no final temos várias conversas, ele é meio frio com pessoas que não gosta, mas é gentil comigo 🡪 ninguém na minha cabeça me odeia 🡪 ele tem mais afinidade que é o Gabriel e o André 🡪 ele sabe de coisas que eu nunca soube (nome de cidade que eu nem sabia que eu nem existia, técnica de fazer vinho) 🡪 ele gosta de biografia
* Tulipa e Júlia 🡪 gostam de estudar, gostam muito de inglês, elas começam a fala inglês 🡪 não entendo muito o inglês delas 🡪 elas explicam no momento da prova 🡪 Tulipa é mais certinha em todos os aspectos da vida dela, a Júlia é mais extrovertida, tem mais facilidade social 🡪 a Júlia fala mais com as pessoas, a Tulipa fica mais calada perto dos meus amigos 🡪 Júlia é viciada em beleza
* Gabriel 🡪 amigo do Angelo 🡪 gosto muito dele e convivo muito com ele 🡪 Gabriel é muito violento 🡪 parece com Rafael nesse quesito, ele é violento com as pessoas que eles acham perigosas 🡪 não gosta muito do meu pai, da minha madrasta e mãe, um pouco de ranço da minha irmã 🡪 eles falam coisas que fazem eu me sentir mal 🡪 vou para o banheiro quando acho que o Gabriel vai se irritar
* Pedro 🡪 meio solitário 🡪 não gosta de falar com muitas pessoas 🡪 tem uma ideia muito triste da vida 🡪 ele fala de suicídio, muitas coisas 🡪 fala sobre coisas aleatórias, tipo: sei de coisas da sua vida que você não sabe 🡪 gosta de ler, de doce 🡪 ele tem uma ideia que dá uma vontade de cuidar dele, de que a vida é ruim, que a vida vai dar errado
* Mike 🡪 tem 7 anos 🡪 medo do escuro 🡪 ele associa muita coisa a demônio 🡪 não gosta de escuro por causa dos demônios 🡪 ele tem uma ideia que vai aparecer em baixo da cama
* Marcos e Matheus 🡪 Duas pessoas que me dão problema 🡪 dois amigos que falam um do outro 🡪 eles têm uma visão da vida mais engraçada 🡪 eles ficam vendo coisas trágicas e ficam rindo, mas é eles que ri, não eu, não é culpa minha
* André 🡪 pessoa pacata 🡪 mais sério 🡪 gosta de livro de história 🡪 não gosta de conversar 🡪 fala com Angelo e Gabriel
* Tem pessoas que finjo que não conheço
* Annie Sophie 🡪 pessoa mais séria 🡪 gosta de filme de suspense 🡪 vê a vida com mais seriedade 🡪 ideias de morte, suicídio, andava com o Pedro
* Paulo e João 🡪 Paulo tem complexidade que não gosta de comer 🡪 diz que queria passar uma semana sem comer 🡪 ele é uma pessoa divertida, sarcástica 🡪 Paulo é alegre, mas tem problema pra dormir 🡪 ele quer dormir na hora da aula 🡪 ele tem muito sono 🡪 ele não quer dormir, ficou uma vez 5 horas olhando para o teto de olhos fechados
* Tem pessoas que não quero conversar 🡪 quando uma pessoa entra na minha mente eu tenho um ataque de ansiedade 🡪 no começo ninguém gostava de mim, tive que me aproximar
* No colégio tenho mais paz que na minha própria casa 🡪 em casa as pessoas não gostam de mim, falam de mim na minha frente, brigam comigo do nada, falam mal da minha aparência, do meu jeito de ser, colocam a culpa em mim

Sessão (04/03/2021)

* Ana Sophia 🡪 gosto de ler, sou sociável...
* Diz que não vou ser ninguém quando crescer
* Ficar menos ansiosa
* TOC
* Leitura mental
* Rotulação

Sessão (11/03/2021)

* E se... 🡪 para tudo 🡪 e se acontecer alguma coisa? Se eu não conseguir fazer a prova? 🡪 e se eu fazer alguma coisa errada e ele souber
* Supergeneralização
* Catastrofização
* Rotulação
* Colégio 🡪 está sendo difícil 🡪 muita tarefa com prazo pequeno 🡪 exigem muitas coisas de mim que eu não sei se consigo 🡪 minha família diz que sou preguiçosa 🡪 as pessoas pensam que eu estou deixando pra depois
* Fico nervosa por ter que fazer muita coisa ao mesmo tempo
* Tenho que resolver problemas da família
* Amigas desabafam problemas deles e eu fico preocupada
* Familiar fazer alguma crítica
* Pensamento acelerado
* ***Modelo cognitivo:***
* Situação: colégio
* Pensamento: “não vai dar certo”
* Sentimento: nervosa
* Comportamento: ficar calada, não demonstrar 🡪 tento resolver o problema
* ***Questionamento socrático***
* Pensamento automático: “não vai dar certo”
* Quais são evidencias a favor do pensamento: tem um monte de tarefa em pouco tempo, de acordo com o tempo que faço uma tarefa não vai dar certo, número de questões
* Quais são evidencias contra o pensamento: toda vez que isso acontece consigo fazer a maioria das questões e dou um jeito de dá certo
* Qual a maneira alternativa de ver essa situação: eu sempre consigo, vai dar certo, tem uma saída
* Qual o pior cenário possível: faltar luz, minha irmã surtar, ter que resolver o problema da minha irmã, todo mundo surtar, não iria conseguir me acalmar 🡪 iria tentar resolver tudo que pudesse
* Como poderia enfrentar essa situação: ficar calma, fazer técnicas de relaxamento, questionar o pensamento
* Qual o melhor cenário possível: ficar tranquila, tudo sob controle
* O que é mais provável: não faltar luz, o PC travar um pouco, mas depois volta ao normal, ouvir música pra me acalmar e conseguir enviar a tarefa no prazo
* O que diria a um amigo na mesma situação: eu explicaria o que ele poderia fazer, iria falar soluções para o problema dele
* O que devo fazer: tentar manter a calma em situações estressantes, eu comigo mesma

**Sessão (18/03/2021)**

* Minha mãe brigava muito comigo na infância
* Pessoal nessa casa briga demais
* Meu pai briga demais
* Eu acredito 100% que são pessoas
* Transtorno de múltiplas personalidades

Sessão (25/03/2021)

* As pessoas ficaram incomodadas por ser considerada uma doença
* Em cada não tinha paz porque todo mundo falava mal de mim 🡪 disseram que mandei nudes pra um colega 🡪 meu pai que falou 🡪 nesse período fiquei triste e calada, surgiu uma voz na minha mente...
* Pandemia foi um dos piores momentos da minha vida

**Sessão (01/04/2021)**

* Fico irritada com as coisas que acontece aqui em casa
* É normal sentir raiva pelas coisas que minha família faz?
* Eles falam que eu sou muito ingrata
* Será que estou certa em sentir isso?
* Tem pessoas aqui com a autoestima meio baixa
* Sentir culpa por ficar com raiva 🡪 sinto mais culpa com meus pais, não com minha irmã 🡪 porque acho que estou sendo mimada
* Talvez eu esteja sendo muito mimada por pensar nisso
* Tudo que eu faço pra eles é insuficiente
* Faz tempo que eles não usam um adjetivo como inteligente comigo
* Minha mãe coloca tudo pra eu fazer, tudo ela coloca culpa em mim
* Meu pai odeia chora 🡪 ele grita quando choro, fica nervoso
* Eu odeio chorar em público e odeio chorar
* Odiei quebrar a perna porque eu não posso chorar
* Pai diz: você não pode ficar triste
* Trabalhar aceitação dos pensamentos, sentimentos

**Sessão (08/04/2021)**

* Quando ela fala a opinião dela eu me magoo
* ***Ela era como uma segunda mãe pra mim***
* Tudo ela acha que eu estou atacando-a
* Ela acha que eu a odeio
* Eu não entendo porque ela faz isso 🡪 me sinto traída 🡪 ela é uma pessoa que eu me importo

**Sessão (15/04/2021)**

* Não consigo meditar
* Próximo semana falar com o Lucas

**Sessão (22/04/2021)**

* Sempre que minha avó vem pra cá sempre acontece uma tragédia
* Ela fala mal de todo mundo pelas costas
* Minha avó cortou meu cabelo enquanto eu dormia
* Avó disse pra irmã transar 🡪 irmã tem 11 anos

**Sessão (29/04/2021)**

* Eu me esforço para as pessoas gostarem de mim
* Ela bota o ressentimento dela em mim
* Eu não mereço isso
* Eu adoro ter o controle das situações
* Com relação a minha madrasta eu não tenho controle

**Sessão (06/05/2021)**

* Pessoas disseram que vão sumir pra resolver um problema 🡪 o problema tem a ver comigo
* Sonho com uma aranha e tinha uma pessoa 🡪 aranha chegava perto de mim e essa pessoa falava 🡪 era um lugar que eu conhecia 🡪 a pessoa falava rindo 🡪 a ranha me atacou 🡪 eu acordei suada 🡪 fiquei com medo de tudo ao acordar 🡪 depois disse as pessoas disseram que vão resolver um problema
* Até as pessoas da minha cabeça querem sumir da vida
* Eles encontraram uma solução 🡪
* Quarto na casa do pai que eu usava quando era pequena 🡪 sonho
* Parecia uma pessoa jovem
* As pessoas estão querendo mudar de assunto
* Eles disseram que é melhor eu saber o mais longe possível

**Sessão (13/05/2021)**

* Um sonho alguém me matando 🡪 as pessoas ficaram felizes
* As pessoas observaram os pensamentos junto com a Ana Sophia
* Ela tem um ***eu*** fragmentado?

**Sessão (20/05/2021)**

* Semana mais cansativa da minha vida
* Tento ser perfeita em tudo que faço
* Fracassar é horrível, não gosto de fracassar de forma alguma
* Eu gosto de impressionar as pessoas com a minha personalidade
* Se eu não for perfeito, eu gosto menos de mim
* Eu preciso de todos os detalhes para as coisas darem certo
* As pessoas concordam com afirmações diferentes
* Tudo de ruim que acontece colocam a culpa em mim
* Fracassar é ruim porque alguma pessoa joga na sua cara que você fracassou

**Sessão (03/06/2021)**

* Briguei com minha irmã 🡪 ela se ofendia com o apelido e não me disse
* Mandei um texto com várias frases contraditórias pra minha irmã
* Julia disse que ninguém gosta de nós
* Conversei com gatos e dois porquinhos imaginários
* Tenho insônia

**Sessão (10/06/2021)**

* Pai descontou as angustia em nós
* Mãe ameaçou de abandonar
* Item 1 – 5
* Item 2 – 4
* Item 3 – 2
* Item 4 – 1
* Item 5 – 5
* Item 6 – 2
* Item 7 – 5
* Item 8 – 3
* Item 9 – 5
* Item 10 – 5 🡪 sou horrível em desabafar
* Item 11 – 4
* Item 12 – 1

**Sessão (17/06/2021)**

* Não posso negar nada
* Todo mundo diz que sou irresponsável
* Mãe arrependeu de ter as filhas

Sessão (24/06/2021)

* Paciente está bem
* Dom Barreto

Sessão (01/07/2021)

* Madrasta ameaçou de ir embora 🡪 depois voltaram 🡪 fiquei triste
* Avô está doente 🡪 mãe triste
* Nunca senti amor e não quero sentir
* Irmã quer fugir de casa 🡪 pai disse que quer deserdar ela
* Falar na próxima Rede em modo padrão

**Sessão (08/07/2021)**

* Sou péssima em demonstrar sentimentos
* Semana estranha
* Queria consolar as pessoas
* Avô morreu, somos em natal

**Sessão (22/07/2021)**

* Pai e madrasta terminaram de novo

Sessão (29/07/2021)

* Paciente está bem

Sessão (05/08/2021)

* Paciente está bem
* Problemas porque a mãe arrumou um namorado

Sessão (12/08/2021)

* Estão me acusando de manipuladora
* Será que eu estou fingindo que tenho problema de saúde mental
* Ambiente estressante demais
* Será que é verdade?
* Fico triste do nada, com vontade de chorar, não sei porque
* Fico com tédio muito rápido
* Instabilidade de humor muito grande
* Tem momentos que não quero fazer NADA

Sessão (19/08/2021)

* Pai briga com a gente por qualquer coisa
* Começo a chorar 🡪 tento controlar 🡪 começou a ficar mais frequente
* Irmã da Ana Sophia tem algo importante, fundamental, imprescindível para me contar
* Nunca mais irei no psiquiatra

Sessão (26/08/2021)

* Pensa em suicídio
* Tudo era horrível toda hora
* As pessoas da minha família falam mal de mim
* Imãs tentaram se jogar do prédio (puta que pariu)
* Sou pansexual
* Todo mundo odeia o jeito que eu sou

Sessão (02/09/2021)

* Tem mais coisas ruins que coisas boas
* Odeio crianças
* Mãe disse que foi obrigada a ter filhos
* Odeio emoções – porque o ser humano tem que ter emoções? – se não tivesse não me importaria com ninguém

Sessão (09/09/2021)

* Pensamentos de suicídio contaminou várias pessoas
* Do nada vem pensamentos suicidas
* Falam: a vida não vale a pena
* Única esperança que tenho de ter uma vida feliz

***Continuum da pior situação***

/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_40\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_70\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

0 100

Pior situação: pai virar alcoólatra, tio usar maconha e me estuprar, avó morar comigo e me xingar, todo mundo morar junto na mesma casa, meu pai casar com minha madrasta e ter um filho e eu me sentir obrigada emocionalmente a cuidar da criança, meus cachorros morrerem, minha irmã com pensamentos suicidas fortes e com raiva de mim, minha mãe casar com André e ficar obcecada por ele, a pessoa que trabalha na minha casa ficar fofocando da minha família e sussurrar no meu ouvido, minhas amigas ficarem com raiva de mim

Pior situação: holocausto

**Sessão (16/09/2021)**

* Mãe terminou com André porque descobriu que ela era corna
* Sempre fico vendo as minhas reações são normais, comparando com os outros
* Faço uma média das coisas
* Pode ser que fique triste não por causa dos meus pais
* Maior valor: liberdade, independência emocional
* *Continuar a atividade dos valores na próxima semana*

**Sessão (23/09/2021)**

* Tempo mais calmo após a pandemia
* Isso é estranho........
* Fere meu orgulho
* Sou orgulhosa
* Odeio a característica da humildade
* ***Meu pai fala que ser humilde é ser trouxa***
* ***As vezes acho que sou trouxa***

**Sessão (30/09/2021)**

* **Fico toda travada**
* **Brigas em casa**

**Sessão (07/10/2021)**

* **Me esculhambaram 🡪 tia e mãe 🡪 minha mãe disse que não queria ter filhos**
* **Depressão**
* “todo mundo me odeia” 🡪 irmã acordou com raiva de mim
* Todos descobriram as anotações sobre suicídio
* Morrer é muito mais fácil
* Tudo que envolve vida me faz mal

**Sessão (14/10/2021)**

* **Pai tá namorando**
* **Melhor amigo do meu pai é homofóbico 🡪 disse que eu sou feia**
* **Pai falar que eu sou feia e gorda**
* **Pai pediu desculpa 🡪 ele nunca pediu**
* **As pessoas sumiram**
* **Eu sou fluída**
* **O corpo não bate com o que eu sou**

**Sessão (21/10/2021)**

* **Hoje estou melhor**
* **Não ter força pra falar com alguém ou fazer alguma coisa**
* **De tanto não falar com as pessoas minha língua fica embolada**
* **Estou perdendo o interesse por coisas que antes gostava**
* **Depressão**

**Sessão (28/10/2021)**

* **As pessoas não vão aceitar seu jeito de vestir – fiquei muito triste**
* **Comprei um estilete 🡪 cortei o braço com estilete**
* **Adivinhação do futuro**
* **Catastrofização 🡪 vai dar tudo errado**
* **Rotulação 🡪 burra (falo em voz alta), feia, gorda, preguiçosa**
* **Desqualificação dos aspectos positivos 🡪 não acho que seja ruim**
* **Filtro negativo 🡪 não tenho amigos**
* **Supergeneralização, pensamento dicotômico**
* **Deveria**
* **Comparações injustas 🡪 faço muito 🡪 me comparo com minha melhor amiga 🡪 ela tem força de vontade, *fico triste porque fazia as coisas melhor do que ela e antes tinha força de vontade***
* **Orientação para o remorso**
* **E se**
* **Incapacidade de refutar**
* ***Me sinto muito energética 🡪 hiperatividade***

**Questionamento socrático**

* **Pensamento automático: vai dar tudo errado**
* **Quais as evidencias a favor: não consigo fazer nada direito, não consigo estudar direito, não consigo focar *(filtro negativo)***
* **Quais evidencias contra: consigo fazer as coisas darem certo, eu consigo solucionar**
* ***Continuar na próxima semana o questionário***

**Sessão (04/11/2021)**

* **Mãe disse que era melhor ter deixado o gato morrer**
* **Minha autoestima baixa muito quando estou com meu pai**
* **Me sentia apoiada pelas pessoas dentro da minha cabeça**

**Sessão (11/11/2021)**

* **Tive mais pensamentos suicidas**
* ***Raiva, ressentimento com a família***
* ***Fazer na próxima semana o exercício “Atendendo as Necessidades Não Satisfeitas”***

**Sessão (18/11/2021)**

* ***Personagem estuprado no livro 🡪 fiquei muito mal***
* ***Psiquiatra se suicidou***
* ***Ninguém gosta de mim***
* ***Preciso de muita gente pra estar bem***
* ***Não vale a pena***

**Sessão (25/11/2021)**

* **Paciente está bem 😊**

**Sessão (02/12/2021)**

* **Paciente retornou as ideações suicidas**
* **Disse que os familiares não se importam com ela**

**Sessão (09/12/2021)**

* **Trote do próprio pai**
* **Problemas familiares**
* **Pai dizer que vai tirar as heranças das filhas**
* **Vou mandar todo mundo da minha família a merda**

**Sessão (16/12/2021)**

* **Brigas com a família**
* **Zoação do pai**
* **TOC**

**Sessão (06/01/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Viagem foi muito doida**

**Sessão (13/01/2022)**

* **Paciente disse que está ótima**

**Sessão (17/01/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (25/01/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Raiva da minha irmã**

**Sessão (14/02/2022)**

* **Confusões**
* **Paciente está bem**

**Sessão (21/02/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (07/03/2022)**

* **Confusões**
* **Paciente está bem**

**Sessão (14/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (21/03/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Psicóloga fica me perseguindo**

**Sessão (05/04/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (14/04/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (30/04/2022)**

* **Paciente está bem**