**Consulta (25/08/2020)**

* Ulisses
* Problema sexual 🡪 problema psicológico
* Ejaculação retardada
* Relacionamento estável
* Mora com a mãe
* Gay 🡪 Minha mãe não entende
* Estudante de história
* Meu irmão teve filho 🡪 meu pai não o ajuda 🡪 ele me culpava porque meu pai me ajuda financeiramente
* Sou bastante ansioso
* Não consigo dormir direito por conta da ansiedade
* Não consigo comer direito por conta da ansiedade
* Fica ansioso por ter uma pendencia no próximo dia
* Minha mãe é uma pessoa muito difícil de lidar 🡪 minha mãe nunca aceitou, ela é homofóbica 🡪 nesses dias eu estou bem mal por isso

**Sessões (01/09/2020)**

* Paciente fez as anotações
* Brigou com namorado 🡪 fui pra casa do meu amigo 🡪 ele ficou com raiva
* Conversei com a minha mãe 🡪 ela antes não me ouvia 🡪 ela começou a me tratar melhor
* “Não sou obrigada aceitar, mesmo conversando você conversando comigo” 🡪 ela tem medo do pai descobrir, tem medo das pessoas descobrir 🡪 tem medo do que pode acontecer comigo
* Ela se importa muito com o que os outros vão achar 🡪 o que as pessoas vão achar dela ter um filho gay
* Assertividade 🡪 falar a verdade, expressar seus sentimentos, pensamentos, se impor, sem magoar os sentimentos dos outros
* Namorado se estressa com facilidade 🡪 ele se estressa quando demoro pra responder 🡪 ele sempre pede desculpa
* Ele mais me acalma do que me deixa ansioso 🡪 ele me escuta muito também
* Somos dependentes do pai
* Rotina: ESTOU TENTANDO ME ORGANIZAR PARA ESTUDAR EM CASA 🡪 PROGRAMA DE INICIAÇÃO A PESQUISA 🡪 dormindo bastante 🡪
* O que no futuro me deixa mais ansioso: emprego
* 2 meses de namoro
* Estou tentando consumir muita pornografia

**Sessão (09/09/2020)**

* Dificuldades financeiras
* Meu pai tá cortando as ajudas financeiras

**Sessão (16/09/2020)**

* Ansiedade reduziu
* Sou uma pessoa que me cobro muito
* Não vou conseguir
* Me sinto muito inseguro para fazer as coisas
* Será que eu vou conseguir
* Pensamento acelerado
* Faz duas semanas que nos vimos
* Leitura mental, adivinhação do futuro 🡪 filtro negativo 🡪 pensamentos dicotômicos
* Odeio frases motivacionais

**Sessões (24/09/2020)**

* Ulisses
* Timidez

**Sessões (29/09/2020)**

* **Caio 🡪 estamos bem**
* **Eu só foco no futuro (não consigo parar de pensar no futuro) 🡪 penso muito o tempo todo**
* **O maior estresse da semana foi só sobre o governo**

**Sessão (06/10/2020)**

* **Comecei a ver pornografia desde muito cedo**

**Sessão (14/10/2020)**

* **Briga com a mãe**
* **Fomos para Luís Correia**
* **O que mais quero é independência 🡪 o mais rápido possível**
* **Ela é muito doente 🡪 quero sair de casa, mas fico pensando nela**
* **Questão financeira 🡪 não tenho emprego nem minha mãe**
* **Regra: “eu tenho que gozar”**
* **Eu sinto necessidade de gozar 🡪 parece que falta alguma coisa**
* **Piloto automático: 70% 🡪estou sempre preocupado com tudo 🡪 sempre preocupado com tudo**
* **Não me sinto bem na minha própria casa**
* **Quando eu ia para a faculdade, preferia ficar lá do que vim para casa**
* **Pressupostos:**
* **Se eu não tiver certeza das coisas, elas provavelmente não vão dar certo**
* **É importante ter todas as informações antes de tomar uma decisão**
* **Se eu falhar em alguma coisa então sou um fracasso**
* **Tenho medo de fracassar na vida profissional 🡪 medo do futuro**
* **O fato de eu não gozar faz eu me sentir um fracasso**
* **Acho que tudo pra mim é mais difícil**