**Consulta (01/09/2020)**

* **Médica**
* **Já fiz tratamento na Cuidarte**
* **Sou muito ansiosa**
* **Ultimamente estou muito parada, sem fazer nenhuma atividade**
* **Tenho poucos amigos**
* **Único local que vou é a casa da minha irmã**
* **Tem uma filha minha que mora comigo 🡪 está de mudança, vai morar no mesmo condomínio**
* **Ex. esposo 🡪 tem problemas psiquiátricos 🡪 esquizofrenia, bipolar 🡪 não são mais casados, moram juntos, a família abandonou, por isso trouxe ele para morar comigo 🡪 achamos que não deveríamos deixar a pessoa em um abrigo**
* **Tenho um medo muito grande quando penso que vai ficar apenas eu e ele 🡪 tenho medo dele pegar uma faca**
* **Eu já fiz muito por muitas pessoas 🡪 nunca viajo**
* **Uso medicação para dormir**
* **Como a terapia poderia lhe ajudar: melhorar meus pensamentos**
* **Pensamentos de quando começou a pandemia 🡪 estou mais liberta 🡪 só pensava o tempo todo que iria contrair o COVID**
* **“Se eu focasse em outra coisa, eu me sinto melhor”**
* **Pensamentos que quero esquecer: será que está sendo dado o remédio direito? Será que ele fez alguma coisa com a pessoa? Será o que a pessoa está fazendo? 🡪 previsão 🡪 ELE FAZER MAL A ALGUMA PESSOA, A RESPONSABILIDADE É MINHA 🡪se for o contrário, não terei culpa 🡪 SE DER UM EMPURRÃO NELE, ELE VAI DESCONTAR**

**Sessão (08/09/2020)**

* **Procurando a pessoa certa**
* **Estou com medo de sair**
* **Acho difícil conviver 🡪 sinto um certo impacto na convivência**
* **No período da manhã a babá da minha filha fica aqui 🡪 me estressei com ele porque ele faz xixi no meio da casa**
* **Não tenho controle sobre a situação**
* **Como eu gostaria que fosse: “que eu não precisasse ver ele”**
* **Comigo ele não me obedece**
* **Medo das pessoas 🡪contaminada com o vírus**
* **O que mais lhe incomoda ao conviver 🡪 ele não saber mais as coisas 🡪 eu não entender que ele não entende mais 🡪 eu deveria ser uma pessoa mais paciente 🡪estou ficando cansada 🡪 investigar mais**
* **Eu não o trouxe por mim 🡪 eu o trouxe pelo amor incondicional as minhas filhas**
* **Pensava que as pessoas iriam dizer que eu o abandonei**
* **Sou médica**
* **Não tenho vontade de fazer muita coisa não**
* **Colocar ele em um asilo 🡪 vou colocar isso na minha cabeça 🡪 será que as pessoas estão maltratando, será que ele está bem, será que ele está se alimentando direito? 🡪 ele poderia morrer 🡪 será se eu iria ficar pensando? 🡪 CULPA 🡪 INVESTIGAR MAIS**
* **Me sinto presa 🡪**
* **Solidão 🡪 quando estou com outras pessoas parece que estou atrapalhando 🡪 me sinto deslocada 🡪 acho que dou trabalho 🡪**
* **Meu mundo gira em torno dele**
* **Relacionamento complicado com meu ex. marido 🡪**
* **Eu me afasto das pessoas com medo de que aconteça isso 🡪 que se traumatize**

**Sessão (22/09/2020)**

* **Não consegui encontrar alguma pessoa**
* **Sou a criatura que tenho mais medo no mundo**
* **Moro em apartamento**
* **Medo constante**
* **Final de semana**
* **Ficar só nós dois é muito complicado 🡪 fico toda me tremendo 🡪 falo pra minha filha que estou bem**
* **Minha vontade é desistir da terapia**
* **Parece que eu não fiz nada na vida**
* **É como se eu tivesse 100 anos**
* **Sinto dor nas pernas, dor em todos os lugares**
* **Tentar falar o que tem que ser falado**
* **Quando tenho um direcionamento eu desisto e retorno ao 0**
* **“O resto da família vai dizer o que?”**
* **Tudo que acontece é angustiante para mim**
* **E se acontecer isso... e se acontecer aquilo**
* **Pensamentos acelerados 🡪 penso muito**
* **Psicoeducação sobre metacognição**
* **Piloto automático**

**Sessão (01/10/2020)**

* **O que me prende mais é o passado 🡪 fico angustiada com o presente mesmo**
* **Só não me identifiquei com o 14 🡪 lista de distorções**
* **Pensamentos negativos 🡪 penso que o salário vem errado**
* **Não é o que você quer, é o que vem no seu pensamento**
* **Pensamento que não vai dar certo**
* **Medo de procurar uma pessoa parar ajeitar o cabelo**
* **Arranjou uma moça 🡪 já fico pensando que tenho que usar máscara**
* **Pensamentos que faz com que você se enrole**
* **Fazer uma viajem com medo**
* **Esse final de semana foi muito difícil 🡪 Alonso é uma pessoa doente 🡪 ele teve um surto 🡪**
* **Tu vais ficar doida igual eu estou aqui 🡪 Alonso fala**
* **Doença mental: transtorno bipolar, esquizofrenia, depressão**
* **Quando é comigo é diferente**
* **Inicio do casamento foi tudo errado 🡪 tinha 18 anos e ele 17 🡪 encontrei com ele no pré-vestibular 🡪 a gente começou a estuda junto e ele me pediu em casamento**
* **Terminar de contar a história depois**
* **TRAI MEU MARIDO 🡪 CULPA 🡪 CUIDAR É UMA COMPENSAÇÃO**

**Sessão (15/10/2020)**

* **Não estou conseguindo ficar**
* **Situação cada dia que passa fica pior**
* **Encontrei a pessoa 🡪 não fica 24 horas**
* **Ele fica batendo na porta**

**Sessão (29/10/2020)**

* **Estou um pouco mais nervosa**
* ***Quando ele está melhor eu melhoro 🡪 consigo fazer caminhada, leio***
* ***Tranco a porta e fica aqueles pensamentos 🡪 tenho certeza que algo de ruim vai acontecer ali* 🡪 ele pode tentar se matar e as pessoas acharem que fui eu que fiz isso 🡪 às vezes eu não me controlo**
* ***Nunca tive muita paciência***

**Sessão (19/11/2020)**

* **Minha paciência está bem pequena**
* **Medo de tudo**
* **Quando passo no quarto dele da vontade de chorar**
* **Quando ele vem me pedir alguma coisa, trava os dentes**
* **Só o fato de saber que ele está no mesmo local que o meu, fico muito incomodada**
* **Eu estou sozinha**
* **Raiva**

**Sessão (03/12/2020)**

* **Não consigo ficar comigo**

**Sessão (17/12/2020)**

* **Paciente está melhor**

**Sessão (21/01/2021)**

* **O medo está quase me paralisando**
* **Convivência do mesmo jeito**
* **Estou muito estressada**
* **Comecei a trabalhar no começo da semana**
* **Parei a caminhada**
* **Chego impressionada de que contrai o vírus**
* **Estou triste por várias coisas 🡺 conviver com ele me deixa triste 🡪 não consigo falar com ninguém da família 🡪 não pode mais sair 🡪 incerteza dos dias futuros 🡪 não tenho um tempo pra mim**
* **Anotar 10 agradecimentos por dia**
* **Minha enfermeira não sou grata**

**Sessão (04/02/2021)**

* **Paciente disse que está se sentindo melhor**
* **Está irritada**
* **A tristeza vem mais a noite**
* **Ne restrinjo muito por causa da vacina**

**Sessão (25/02/2021)**

* **Descontando na alimentação**
* **Sinto raiva**
* **Essa história é antiga demais**
* **Pensamento automático: “tá tudo errado na minha vida”**

**Sessão (21/04/2021)**

* **Irritada com as pessoas**
* **Falar alto com as pessoas**
* **Fulano tá falando isso de mim, tá falando aquilo de mim**
* **Deixo de falar o que quero falar**
* **Enfermeira da tarde não fala comigo, não avisa as coisas 🡪 problemas acabam me incluindo e isso me irrita**
* **O que entra e sai do posto me preocupa, me irrita 🡪 *informações***
* **Estou fazendo disso uma coisa muito grande**
* **Acabo absorvendo o problema das pessoas**
* **Eu tenho medo de tudo**
* **Marido não irrita como antes**
* **Parece que só procuro as coisas que vão me irritar**
* **As pessoas não dão valor pro meu trabalho 🡪 não reconhecem o trabalho 🡪 não reconhece a dificuldade que passei pra ser médica 🡪 ela não reconhecer meu lugar de médica me incomoda**
* **Pensamento automático: não posso errar porque as pessoas vão cair em cima de mim**
* **Falar da minha vida não é apresentável**

**Sessão (28/04/2021)**

* **Quando minha filha não vem aqui eu me sinto muito só**
* **Onda de tristeza**
* **Sou impaciente no geral**
* **Acho que as pessoas tem o tempo todo a minha disposição**
* **Não gosto quando a coisa não sai do jeito que quero**
* **me culpo quando não sai da forma como gostaria**
* **não tenho motivação para ir trabalhar**
* **lista de pressupostos:**
* **devo ser perfeita em tudo que faço 🡪 não me perdoou pelo casamento 🡪 me envolvi em um relacionamento que não deveria, e não sai no momento adequado**
* **se falhar em alguma coisa sou um fracasso 🡪 se alguém falar que errei eu rapidamente quero justificar**
* **não tolero fracassar 🡪 tenho ódio de não dirigir**
* ***preciso receber a aprovação de todos para gostar de mim mesmo 🡪 todo mundo tem que responder 🡪 me sinto triste quando isso não acontece 🡪 não notei que a senhora chegou 🡪 isso me deixa triste 🡪 como se as pessoas tivessem obrigação de fazer isso todo dia***
* ***Medo de pegar covid 🡪 trabalhar***

**Sessão (05/05/2021)**

* **Mudou muitas coisas**
* **Piadinhas no trabalho**
* **Que as pessoas pensam mal de mim**
* **“Você só usa essas roupas” 🡪**
* **Me sinto vigiada**
* **Tem certas pessoas que me incomodam mais 🡪 tem gente que não aguento que diga muita coisa 🡪 elas são falsas 🡪 elas dão um sorriso e depois pedem alguma coisa 🡪**
* **Antes eu não aceitava opinião de outro profissional**
* **Eu não sou falsa**
* **a pessoa não gosta de você 🡪 não consegui conquistar a pessoa como eu gostaria**

**Sessão (19/05/2021)**

* **Estressada**
* **Eu me preocupo o tempo todo com todas as pessoas que estão ao redor**
* **Melhorou no trabalho**
* **Eu nunca fui muito amável**
* **Já faz tempo que tenho dificuldade de me relacionar**
* **Penso que me atende que é apenas obrigação**
* **Eu não tenho amigas**
* **Sentimento de solidão, mesmo quando estou acompanhada**
* **Pensamento automático: “as pessoas não gostam de mim”**
* **Quais são as evidencias a favor do pensamento: não colocou meu aniversário no mural**
* **Quais são as evidencias que mostram que as pessoas gostam de você: pacientes gostam de mim, as pessoas do posto de saúde**

**Sessão (02/06/2021)**

* **Deixei de trabalhar pela tarde**
* **Paciente está se cuidando melhor**
* **Achei melhor dá uma parada**
* **Perdão é difícil**
* **Família só eu e minhas filhas**
* **Realização profissional 🡪 não fiz residência**
* **Sempre fui uma pessoa muito tímida**
* **Não tenho autoestima**
* **Não tenho amigos**

**Sessão (09/06/2021)**

* **Medo da covid**
* **Medo de viajar com minha filha**

**Sessão (23/06/2021)**

* **Angustia e tristeza**
* **Volto a uma realidade que não gostaria 🡪 me sinto insatisfeita**
* **Estou me sentindo mais sozinha**
* **Sou meia fechada com os outros**
* **Suspeita de covid da filha**
* **Marido puxou a camisola com força no banheiro**
* **Vergonha de estar passando por isso**
* **Acho um absurdo**
* **Uma expressão de raiva 🡪 rosto do marido**

**Sessão (30/06/2021)**

* **Estou muito improdutiva pela tarde**
* **Estou tentando arrumar alguma coisa**
* **Pesadelos 🡪 como se eu fosse morrer naquela hora, como se eu estivesse no escuro**

**Sessão (07/07/2021)**

* **Consegui relaxar mais convivendo com o Alonso**
* **Vulnerabilidade: vergonha de dizer não na questão financeira**
* **Pensamento automático: se eu dirigir eu vou bater e morrer**
* **Quais as evidencias a favor: uma pessoa desesperada por bater em mim; se baterem em mim e eu estiver no volante vou ser a culpada; se acontecer algo, vai ser ruim porque sou responsável pela casa, pelo Alonso, quem vai pagar as contas pra ele, ele tem as filhas, mas os genros vão aceitar elas ajudarem o pai? (o Alonso não pode ficar sozinho)**
* **Quais as evidencias contra: porque não tentar? É um risco que corremos. Quando estava dirigindo estava me saindo bem**

**Sessão (21/07/2021)**

* **Fiquei um pouco abalada nessa semana**
* **Domingo fico sozinha e isso me deixa triste**
* **Eu estou procurando uma coisa que não existe**
* **Rotina pra mim é horrível**
* **Eu sou uma pessoa grossa, não consigo ser amável**
* **Sempre me sentir culpada**
* **Crenças:**
* **Crenças a respeito de si:**
* **Crenças a respeito das pessoas: as pessoas são falsas, fofoqueiras**

**Sessão (04/08/2021)**

* **Tontura, dor de cabeça, do nada passa**
* **Também fico muito sem me alimentar**
* **Cuidador desistiu**
* **Rotina 🡪 horrível 🡪 semana passada 🡪 eu não tenho tempo pra mim**
* **Rotina me deixa muito triste**
* **Faltei no trabalho**
* **Não consigo entrar uma paz na minha rotina**
* **Insatisfação crônica**
* **Fico triste porque minha filha não tem mais tempo pra mim 🡪 não me sinto a vontade de falar pra ela vim aqui 🡪 de vez em quando ela liga**

**Sessão (11/08/2021)**

* **Paciente está tranquilidade**
* **Está se soltando mais**
* **Está mais de boas, leveza**
* **Não tenho vontade de me aposentar**

**Sessão (25/08/2021)**

* **Pouca vontade de fazer terapia**
* **Passo15 dias sem terapia eu me descontrolo**
* **Gritei com minha filha**
* **Alonso me irrita bastante**
* **Me culpo muito – porque não prestei mais atenção**
* ***Fazer um exercício de descatastrofização***

**Continuum da pior situação**

**/0\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*100*/**

**0% 100%**

* **Pior situação: se ele tivesse doença, eu ficar doente**
* **Pior situação: holocausto**

**Sessão (08/09/2021)**

* **Estou bem**
* **Estou mais tranquila**
* **Questão financeira**
* **Dividir dinheiro com as filhas**
* **Acho que estou dando mais pra uma do que pra outra**
* **Não dirijo**
* **Uma filha usa o carro**
* **Como que eu posso fazer isso? Você não poderia pagar a bateria?**
* **O que elas vão pensar?**
* **Eu tenho medo 🡪 essa palavra está na minha boca**
* **Tenho medo de dizer não**
* **Sou apegada a filha mais nova 🡪 culpa devido o passado 🡪 a mais nova ficou comigo desde que nasceu 🡪 colocava o pai pra cuidar dela 🡪 “no tempo que eu morava com a mamãe a senhora fazia isso”**
* ***Culpa 🡪 “eu sou uma mãe ruim” 🡪 continuar falando na próxima semana***

**Sessão (15/09/2021)**

* **Paciente está bem**
* **Fico nervosa com os alunos da Novafapi**
* ***Pauta de hoje: dificuldade de dizer não***
* ***Medo de dizer não e a pessoa não entender, não entender o meu lado 🡪 a pessoa vai me achar ruim e ficar com rancor 🡪 relação acabar por causa disso 🡪 medo de ficar sozinha 🡪 eu sou uma mãe ruim***
* ***Minhas filhas não gostam de mim porque sou ruim***
* ***Faço de tudo para a pessoa não me achar ruim***

***Continuum***

***/\_\_\_5%\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_60%\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/***

***0 100***

***Conceito de mãe 100% ruim: não atender telefonema dos filhos, não se preocupar com os netos dela, não se preocupar com as doenças dos filhos, não rezar por eles, bater nos filhos, não dar alimentação correta pro filho***

***Reestruturação do conceito: abandonar o filho, aborto***

**Sessão (22/09/2021)**

* **Marido quebrou o braço e estou segurando a situação**
* **Estou achando minha tarde muito perdida**
* **Indisposição para caminhar de tarde**
* **Pauta da sessão de hoje: tristeza**
* **Se eu tiver com outra pessoa eu não fico triste**
* **Mas se ficar só eu e ele fico triste**
* ***Continuar na próxima semana o exercício sobre valores***

**Sessão (29/09/2021)**

* **Não consigo levantar no trabalho pra ir pegar água 🡪 me incomodo com o que as pessoas pensam 🡪 Eu sinto angustia, eu penso que eles não gostam de mim**
* ***Se eu não agradar todas as pessoas, eu serei incompetente***
* ***Continuar falando de valores na outra sessão***

**Sessão (06/10/2021)**

* **Preconceitos no passado 🡪 racismo, ser mulher, fazer um curso de medicina**
* **Perfeccionismo 🡪 superação**

**Sessão (20/10/2021)**

* **Não consigo aceitar que como família eles tenham abandonado isso**
* **Pauta da sessão de hoje: medo de tirar a máscara**
* **Lado crítico:**
* **Você não está fazendo a coisa certa**
* **Você fala demais**
* **Você não sabe das coisas**
* **Você sabe, mas não fala, não faz, tem má vontade**
* **Você é desorganizada**
* **Você é uma pessoa triste**
* ***Em momentos de dificuldades o que seu lado compassivo lhe diria? digamos que seu lado compassivo é como um amigo que tem uma compaixão incondicional por você, entende seus problemas, sabe da sua luta, lágrimas, conhece sua jornada, sabe as palavras corretas pra lhe dizer por te conhecer profundamente... o que amigo, que é seu lado compassivo, lhe diria nesse momento de dificuldade? Fazer na próxima semana***

**Sessão (27/10/2021)**

* **Semana mais ou menos**
* **No geral estou bem**
* ***Em momentos de dificuldades o que seu lado compassivo lhe diria? digamos que seu lado compassivo é como um amigo que tem uma compaixão incondicional por você, entende seus problemas, sabe da sua luta, lágrimas, conhece sua jornada, sabe as palavras corretas pra lhe dizer por te conhecer profundamente... o que amigo, que é seu lado compassivo, lhe diria nesse momento de dificuldade?***

**Sessão (04/02/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (18/02/2022)**

* **Marido pegou covid 🡪 está dando mais trabalho**
* **Pressupostos:**
* **Devo ser perfeita em tudo que faço**
* **Se falhar em alguma coisa, então sou um fracasso**
* **3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15**
* **Sempre tive**
* **Pressuposto: eu devo ser perfeita**
* **Grau de crença: 100%**
* **Grau da emoção: 100%**
* **Benefícios:**
* ***Continuar na próxima semana***

**Sessão (25/02/2022)**

* **Alonso doente 🡪 possibilidade de morrer**
* **Não entendo meu sentimento**
* **Me sinto culpada 🡪 sou uma pessoa ruim**
* **As pessoas olham pra mim com um olhar que é como se fosse uma flecha 🡪 principalmente a filha mais nova**

**Sessão (09/08/2022)**

* **Pensamentos**
* **Trauma quando tinha uns 6, 7 anos de idade**
* **Medo de acontecer com netos**
* **Abuso do pai e do tio**

|  |  |
| --- | --- |
| Pensamento automático: |  |
|  |
|  |
|  |  |

**Sessão (17/08/2022)**

* Se outra pessoa souber vai quebrar o encantamento 🡪
* Paciente contando a história dela

**Sessão (14/09/2022)**

* Paciente está bem