**Consulta (21/05/2021)**

* Tenho 27 anos
* Mora no Dirceu - Teresina
* Já fazia terapia a algum tempo
* Resolvi me afastar
* Formada em direito
* Passou na OAB
* Fazia terapia uns 3 anos
* Não achava que estava mais fluindo
* Eu tenho muita ansiedade
* Às vezes eu choro
* Depois de 9:30 fico mais ansiosa
* *Assalto no vizinho*
* Fico ansiosa pra compromissos, pra fazer uma apresentação
* Situação de abuso 🡪 nunca trabalhei isso
* Relação complicada com os pais
* Meu pai é muito distante
* É muito frustrante minha relação com meu pai
* Não passei de primeira na OAB e isso me causou frustração
* O que eu busco com a terapia: trabalhar minhas frustrações (relação não muito boa com meus pais) 🡪 aprender a lidar melhor com minhas emoções, crises
* Meus pais não me ajudam nas minhas crises
* Meus pais não se falam
* Pais nunca casaram e nunca moraram juntos
* Crises que ficava muito nervosa, não conseguia dormir
* Durmo pouco
* Sensação de que sempre estou muito exausta
* Cansaço, falta de foco, imperativa
* Compulsão grande por comida
* Normalmente as crises acontecem quando ocorrem barulhos estranhos (relacionados a assaltos)
* Tem horas que fico ansiosa, fecho tudo e não quero ficar sozinha
* Rotina: home office, faço curso de oratória, nenhuma atividade física
* Sou católica

**Sessão (28/05/2021)**

* Estresse
* Poderia só sumir?
* Não consegui terminar os trabalhos
* Mando muito meu pai se fuder
* Sou estressada com tudo
* Modelo cognitivo:
* Situação: não consegui terminar as atividades
* Pensamento automático: faço meus trabalhos e tem gente que não faz e continuam lá, com seu emprego 🡪 porque eu tenho que fazer? Cumprir prazos?
* Sentimento: estresse
* Comportamento: quebrar coisas/ chorar
* Pai e tios 🡪 cobrança
* Péssima relação com o pai 🡪 pai mora em fortaleza
* Ele é chateado com a questão de eu não chamar ele de pai

**Sessão (11/06/2021)**

* Amigos faleceram de covid
* Situações chatas na viajem 🡪 viajei com a família do pai
* Se afastou da minha família por causa da madrasta
* Ele não se importa com a forma como ela trata a gente
* Me cobro muito pra fazer as coisas
* Tenho dificuldade de dizer não 🡪 quando digo não fico remoendo
* Se eu disser não a pessoa vai ficar magoada, vai pensar que não quero fazer por má vontade, que não quero ajudar 🡪 todo comentário que me associa a um tipo de fracasso me incomoda 🡪 pessoa pode pensar que não sei fazer as coisas ou que sou preguiçosa 🡪 a pessoa poderia pensar que sou incompetente
* na família me sinto cobrada a fazer 🡪 estou devendo 🡪 eles comentam: “se não fosse por mim...” 🡪 minha família quer que eu seja sempre perfeita
* meu pai tinha muitas expectativas sobre mim 🡪 achava que tinha que suprir pra ser filha dele 🡪 acho que nunca suprir nenhuma expectativa dele 🡪
* ORIENTAÇÃO PARA O REMORSO
* AUTOCRÍTICA 🡪 NÃO SOU BOA SUFICIENTE
* COMPARAÇÕES INJUSTAS

**Sessão (18/06/2021)**

* Atribuição de culpa
* Orientação para o remorso
* Comparações injustas
* Personalização
* E se...
* Ele achar que ter autoridade sobre mim me incomoda
* ***Medo de magoar as pessoas***

**Sessão (25/06/2021)**

* **Tive oportunidade pra ser muito mais do que eu sou**
* **Tenho muito, muito, muito medo de não conseguir**
* **Meus amigos acreditam mais em mim do que eu mesmo**
* **Você tem que se cobrar o máximo**
* **Pensamento: eu deveria ser melhor**
* **Pensamento automático: não sou boa suficiente**
* **Quais evidencias a favor: demorei a passar na OAB, reprovei duas vezes na OAB, já tentei tirar a carteira de motorista e não consegui, reprovei na sétima série, tenho dificuldade de entender alguns processos do direito, fiz provas de concurso e não cheguei perto de ser aprovada, não foco em alguma coisa por muito tempo**
* **Quais evidencias contra: ... (paciente não considera os méritos dela)**
* **Uma maneira alternativa de ver a situação: paciente não considera outra forma de ver a situação**
* **Qual a pior coisa que poderia acontecer: eu ter que trabalhar com outra coisa por não conseguir me estabelecer com o que eu quero**
* **Como eu poderia lidar com isso? me sentiria uma fracassada**
* **Qual a melhor coisa que poderia acontecer: conseguir ser reconhecida**
* **O que é mais provável: eu conseguir alguns trabalhos fixos que são na minha área**
* **O que você a um amigo que estivesse passando pela mesma situação:**
* **Item 1 – 3**
* **Item 2 – 3 – depende da situação**
* **Item 3 – 2**
* **Item 4 – 1**
* **Item 5 – 2**
* **Item 6 – 1**
* **Item 7 – 4**
* **Item 8 – 4**
* **Item 9 – 4**
* **Item 10 – 3**
* **Item 11 – 4**
* **Item 12 – 3**

**Sessão (02/07/2021)**

* **Paciente está bem**
* **Abuso sexual**
* **Faz tempo que eu não consigo ler**
* **Cobrança**
* **Não consigo voltar a ler como antes**
* **Não gosto do ambiente da minha casa**

**Sessão (09/07/2021)**

* **Dia de baixa autoestima**
* **Fico me comparando com as pessoas ao meu redor**
* **Parentes comentam que eu estou gorda**
* **Já deixei de sair porque não estava me achando bonita**
* **Crença: Eu sou feia**

**Continuum da beleza**

**|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_40%\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|  
0% 100%**

**100% 🡪 alta (1,70; 1,80), pernas grossas, bunda normal, peso normal, corpo proporcional, seios normais, cabelo grande, olhos normais, rosto simétrico**

**0% 🡪 ter um corpo desproporcional, rosto desproporcional**

**Sessão (23/07/2021)**

* **Está com dificuldade pra dormir**

**Sessão (30/07/2021)**

* **Fico muito tempo no celular**
* **Tem dias que não tenho vontade de assistir nada**
* **Crises fortes 🡪 ficava chorando, gritava, em qualquer horário 🡪 antes de fazer a prova**
* **Fico muito triste do nada 🡪 fico triste por horas seguidas**
* **Pensamentos recorrentes: não vou conseguir realizar as coisas que eu quero, estou estagnada, arrependimento de ter deixado meu pai participar da minha vida, as vezes penso em desistir de tudo, penso nas pessoas que morreram**
* **Tentei muitas vezes mas a resposta era diferente do que eu esperava**
* **Busca da validação do pai**
* **É impossível aceitar o jeito dele**
* **Me irrita o fato dele não procurar fazer algo que gosto junto comigo 🡪 ele deveria fazer isso**

**Sessão (20/08/2021)**

* **Paciente está bem**
* **Comprou um iphone**
* **Quero sair com pessoas sem me relacionar profundamente**

**Sessão (27/08/2021)**

* **Não me acho inteligente o suficiente 🡪 cobranças 🡪 não gosto de pessoas intrometidas**
* **O que pensam a meu respeito faz eu pensar o mesmo ao meu respeito**
* **foco no julgamento**

**Sessão (10/09/2021)**

* **paciente está super mega evoluindo com os exercícios :o**
* **difícil aceitar relação com o pai**
* **questão da profissão**
* **questão financeira**