**Histórico**

* A paciente já teve tentativa de suicídio
* Atualmente está estudando para concurso, trabalha, e se distanciou de amizades para focar no concurso
* Mora em Teresina atualmente
* Tem crises de ansiedade em alguns momentos
* Tem uma vida funcional: trabalha e estuda
* É uma pessoa muito disciplinada e as pessoas gostam dela
* Tem uma alta cobrança e se compara com os colegas em alguns momentos
* Agressão do irmão no passado. O irmão era dependente químico

**Sessão (04/06/2020)**

* Paciente relatou que está bastante focada nos estudos para concurso. Ela abre mão de muitas coisas (sair, amizades, namoro) para estudar
* a paciente afirmou que tem crises de ansiedade. Tentar explorar mais essas crises e discutir sobre elas. Uma das crises de ansiedade foi quando a paciente soube que não teria mais o auxílio financeiro dos pais. Perguntar para a paciente como é essa crise de ansiedade (definição de termos)
* a paciente afirmou que uma situação que deixa ela com raiva, frustrada, é que os pais dela brigam constantemente. Ela disse que gostaria de não se envolver, mas não consegue. A paciente afirmou que isso incomoda ela porque eles não são felizes. Ela disse que sabe que isso não é problema dela

**Sessão (24/06/2020)**

* tristeza -> uma amiga está sofrendo surtos psicóticos -> a paciente está muito triste não está sabendo como lidar com a situação
* insônia -> paciente disse que está com dificuldade de dormir
* a paciente não falou muito na sessão, está bastante desanimada, afirmou que não está conseguindo se concentrar nos estudos

**Sessão (30/06/2020)**

* paciente está se questionando: “Quem é Bárbara?”
* O terapeuta explicou quem realmente somos: Eu observador, self, eu que decide, que escolhe
* **A paciente afirmou que quando viu a amiga dela “começou a passar um filme na minha cabeça de quando eu estava mal” -> ela afirmou que tem “medo de passar por tudo que eu passei”**
* **Paciente falou de momentos que teve depressão (quando não passou na OAB e foi cobrada e quando o ex. namorado terminou com ela, onde ela afirmou que se humilhou bastante diante da situação) -> ela afirmou que ele ainda retorna dizendo que ama ela enquanto está comprometido com outra pessoa**

**Sessão (17/07/2020)**

* **Conversa sobre o sentido da vida**
* **Carência -> paciente disse que fez muita besteira por causa disso**
* **Paciente falou sobre si mesma**
* **A paciente está buscando mais independência, autoconhecimento**
* **Disse que está conseguindo dormir bem, está mais leve, está conseguindo enxergar mais sentido nas coisas**
* **Está lendo livros sobre autoconhecimento**
* **Está tentando fazer escolhas baseadas em suas necessidades**

**Sessão (24/07/2020)**

* **Briga com o pai devido os abusos que ele faz com a mãe**
* **Ainda não aprendi a controlar minhas emoções**
* **Paciente perdeu bastante peso durante essa semana devido o conflito com o pai**
* **Meu pai me chamou de vagabunda -> isso me deixou realmente triste, apesar de no fundo eu saber que não sou isso**
* **Pai vive abusando a mãe psicologicamente**
* **Disse que a gente só quer ter vida fácil -> o pai disse**
* **Fiquei pensando se eu me encaixo nesses conceitos do meu pai**
* **Fiquei mais chateada porque não consegui estudar**
* **Terapeuta deu apoio a paciente e disse que ela pode pedir ajuda quando quiser**
* **Paciente está se descobrindo e cortando laços para seguir seu caminho**
* **Ficou com o amigo psiquiatra na praia, mas disse que não se sentiu bem**
* **Passou novamente uma lista de distorções cognitivas -> falou sobre a importância de nos entendermos na ótica da TCC para o nosso autoconhecimento**

**Sessão (31/07/2020)**

* **Está normal agora**
* **Falou com o pai -> pediu desculpas -> o pai também pediu desculpas**
* **Estudou muito**
* **Caminhada**
* **Surtos: fiquei com medo de voltar a ficar daquele jeito -> meu pai -> ME FAZ MAL ALGUÉM FAZER MAL A ALGUÉM -> MEDO DE ACONTECER COMIGO**
* **EU SOU RUIM**
* **SEMPRE ACHANDO QUE O PROBLEMA ERA EU**
* **NÃO TENHO O DIREITO DE MALTRATAR NINGUÉM**

**Sessão (05/08/2020)**

* **Eu estou arrasada -> Será se eu nunca mais vou arranjar ninguém? -> paciente ontem teve um momento de tristeza e pensou nisso**
* **Acho que nunca vou passar no concurso -> quando fico muito triste fico pensando nisso**
* **já acreditei muito que eu era um fracasso**
* **Paciente disse que não acredita muito em nenhum pressuposto**

**Sessão (14/08/2020)**

* **Estou muito orgulhosa de mim 🡪 não brigou com uma pessoa 🡪 Situação muito chata**
* **Não me sentir capaz 🡪 paciente as vezes tem medo de nunca passar no concurso**
* **Continuar trabalhando com a paciente maneiras de se reconhecer**
* **Terapeuta mandou um texto sobre mindfulness**
* **Paciente não suportou observar os próprios pensamentos (ela estava triste)**

**Sessão (04/09/2020)**

* **Fui em um terreiro de umbanda 🡪**
* **A Bárbara é médium (um poder sobrenatural)**
* **Filha de duas entidades muito distintas 🡪 isso faz com que tenha alternância de humor**
* **Tenho que resolver os problemas do mundo**

**Sessão (18/09/2020)**

* **Falando sobre um ex. amiga**
* **Paciente está tranquila**
* **Disse que as vezes não tem disciplina nos estudos**

**Sessão (29/09/2020)**

* **Só falta de tempo mesmo**
* **Quaresma 🡪 tenho que seguir**
* **Reclamar: reclamo as vezes**
* **Desesperada por causa do meu irmão 🡺 alcoólatra**

**Sessão (24/11/2020)**

* **Estou bem decepcionada comigo mesma**
* **Fui pra Maceió 🡪 passei meu aniversário lá**
* **Ele era casado, mas eu não sabia**
* **Sou uma péssima pessoa**
* **Se minha mãe souber vai ser a maior decepção da vida dela**
* **Sentimento de culpa**

**Sessão (04/12/2020)**

* **Não me sinto capaz de passar em um concurso**
* **Sou muito insegura, não me acho inteligente**
* **Perdendo foco**
* **Pré 30 anos 🡪 crise de 30 anos**
* **“Qual é a marca que eu deixo na vida das pessoas?”**

**Sessão (11/12/2020)**

* **Orgulhosa de mim mesma**
* **Caiu líquido no computador 🡪 não me estressei**

**Sessão (18/12/2020)**

* **Briga com irmão**
* **Não tenho paciência com as coisas da minha mãe**
* **Meu irmão me espancava**

**Sessão (07/01/2021)**

* **Problema com o chefe**

**Sessão (28/01/2021)**

* **Paciente fez cirurgia na bunda**
* **Paciente está muito triste**
* **Não estou evoluindo em nada**

**Sessão (05/02/2021)**

* **Paciente quer sair do trabalho 🡪 estou empurrando com a barriga**

**Sessão (11/02/2021)**

* **Pedi demissão**
* **Crise de ansiedade**

**Sessão (18/02/2021)**

* **Me incomodei com a amiga do meu pai**
* **Hoje realmente estável, afirmo com segurança isso**

**Sessão (04/03/2021)**

* **Ando estressada, sem paciência com as pessoas**
* **Eu não estou feliz comigo, com nada**
* **Não vejo mais nenhum motivo pra estar aqui**
* **O que mais lhe incomoda na vida: decepcionada comigo 🡪 parece que não vou para lugar nenhum**
* **Rotulação**
* **Filtro negativo 🡪 hoje estou**
* **Deveria**
* **Personalização**
* **Comparações injustas**
* **E se...**
* **Raciocínio emocional**
* **Orientação para o remorso**
* **Foco no julgamento**
* **Adivinhação do futuro**
* **Catastrofização**

**Sessão (11/03/2021)**

* ***Eu continuo com os pensamentos***
* **Tenho me apegado muito a Deus**
* **Tenho que parar de ajudar as pessoas porque acabo prejudicando**
* **Pensamento automático: tomar remédio e tirar minha vida**
* **Pensamento automático: a vida não tem sentido**
* ***Passar no concurso vai provar muitas coisas pra mim 🡪 das pessoas que não acreditaram em mim, ou as vezes que eu mesma não acreditava em mim***
* ***“Eu devo ser delegada.”***
* ***“Se eu não conseguir ser delegada, todo meu esforçado terá sido em vão.”***
* ***“Só caso se for caso se for um cara bem rico, ou sou bem rica e não caso”***
* **Pensamento automático: já vivi o que tinha que viver aqui**
* **Quais são as evidencias que comprovam esse pensamento: eu estudo, estudo e não passo, o fato de não estar bem profissionalmente, o fato de estar cansada das brigas da minha família**
* **Quais são as evidencias contra esse pensamento: realizar o sonho de passar no concurso, meus pais**
* **Qual uma maneira alternativa de ver essa situação: é apenas uma fase que eu preciso passar**
* **Qual o pior cenário possível: a morte**
* **O melhor cenário possível: passar no concurso**
* **Pensamento automático: não vou conseguir passar, sou incapaz**
* **Quais são as evidencias a favor: não arrumo um trabalho que preste, e no que eu tenho meu chefe me prende**
* **Quais são as evidencias contra o pensamento:**

**Sessão (18/03/2021)**

* **Mamãe com COVID**
* **Preocupada com eles**
* **Opinião do outro pesa muito pra mim**
* **Medo de deixar uma marca ruim**
* **Não gosto que as pensem que sou fraca ou dramática 🡪 eu me sinto muito perdida**
* **Estou criando um rancor delas**

**Sessão (25/03/2021)**

* **Fico com peso na consciência 🡪**
* **Mermã, coloca o veneno, mata ele, pra acabar logo com o problema 🡪 falei pra minha mãe e pra minha cunhada**
* **Porque tem que falar pra mim?**
* **Meu irmão me espancava**

**Sessão (01/04/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (08/04/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (08/04/2021)**

* **Paciente está bem**
* **Vai me trocar por outro psi**