**Consulta (05/02/2022)**

* 29 anos
* Trabalho na Intermed
* Crise de ansiedade
* Sensação de inquietação no trabalho
* Problema com autoestima 🡪 queria melhorar isso
* Relacionamento tranquilo com meus pais
* Sou de São Luís
* Namora
* Medo dos pais morrerem 🡪 familiares
* Eu me sinto muito merda 🡪 porque ela está comigo?
* Não faço seleção de emprego porque acho que não vou passar
* Terminei a faculdade 🡪 fiz adm.
* Conheci minha namorada no tinder
* Me sinto incapaz de conseguir por exemplo um cargo de supervisor
* Bebo muito e não fico bêbado, bebo muito até ficar mal, chego a vomitar 🡪 as vezes bebo pra esquecer os problemas
* Nesse ano não bebi
* Ateu
* Moro com meus pais e minha irmã
* Paciente tranquilidade demais
* Estava chegando no limite de estresse 🡪 ficar me lamentando
* O que eu busco com a terapia: melhorar comigo mesmo, ter uma boa relação comigo

**Sessão (12/02/2022)**

* Paciente está bem
* **Pensamento automático:** Eu sou incapaz, se fizer o teste de supervisor vou ser reprovado
* **Evidencias a favor:** tem pessoas melhores que eu (conseguem empregos melhores, tem mais conquistas acadêmicas), fiz escolhas erradas no passado, teve concursos anteriores que eu não passei, hoje em dia eu não sou como era no passado (era uma pessoa melhor)
* **Evidencias contra:** tenho conhecimento dos processos que realizo, eu aprendo fácil
* **A pior coisa que pode acontecer:** fracassar
* **O que posso fazer pra lidar com a situação:**
* Penso demais no que poderia ter feito
* ***Continuar questionamento na próxima semana***

**Sessão (26/02/2022)**

* **Vou fazer 30 anos e não sei o que quero da minha vida**
* **Medo de se frustrar, de fracassar**
* **Muito estresse**

**Sessão (05/03/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Distorções cognitivas:**
* **Adivinhação do futuro**
* **Rotulação**
* **Pensamento dicotômico 🡪 ou faço tudo perfeito ou não faço nada**
* **E se**
* **Incapacidade de refutar**
* **Afirmações do tipo deveria**
* **Orientação para o remorso**

**Sessão (19/03/2022)**

* **Sem disposição para fazer nada**
* **Não fiz nada da minha vida até agora**