Consulta (16/02/2021)

* 30 anos
* Faço acompanhamento com psiquiatra
* Crise de ansiedade
* Transtorno de ansiedade
* Muito choro
* Problemas com o pai 🡪 problema de convívio 🡪 pessoa de comunicação difícil
* Gestante 🡪 no quinto mês
* Meu pai antes de ontem teve um infarto
* Rezo
* Últimos dias estou com medo devido a situação do meu pai
* Esposo é fisioterapeuta

Sessão (23/02/2021)

* Dificuldade de convivência com o pai
* Pai agressivo com a mãe
* Crises convulsivas
* Crise de enxaqueca quando estou no limite
* Sempre que discutimos isso me afeta muito
* Não entendo porque ele age assim comigo (emocionada)
* Ele sempre acha que está certo
* Não consigo me calar porque a falta de respeito dele é muito grande 🡪 me magoa 🡪 não consigo fingir que nada aconteceu no outro dia
* Fico com medo de perdê-lo

Sessão (02/03/2021)

* Pai está bem
* Situação chata com as irmãs dele
* O fato delas quererem comparar sofrimento 🡪 deboches o querendo diminuir
* O que busco melhorar com a terapia: ansiedade, diferenças com meu pai

Sessão (10/03/2021)

* Pai retornou para a UTI
* Preocupações com relação a COVID
* Anotações: situações que deixaram a paciente ansiosa devido a situação do pai
* Discussão por áudio no grupo da família 🡪 acham que estamos impedindo de ver ele
* Paciente ficou inquieta nas situações, pensamento acelerado
* Irritação pela manhã
* Pensamentos: vou perder meu pai; vou receber uma notícia ruim; como será nossa vida sem ele; em relação a minha família, eu sei que estou certa; sou do grupo de risco e meu esposo trabalha
* Quando a situação não tem uma resposta final fico pensando naquilo

**Sessão (16/03/2021)**

* O que tem me afetado ultimamente 🡪 caso dele é grave
* Preocupação a respeito da pandemia
* Fiz a meditação um dia
* Um dia que estava triste 🡪 meu pai voltou para a UTI 🡪 dia que meu pai foi entubado
* Pensamentos: e se acontecer algo pior com ele, e se não houver melhora
* O incerto me deixa exausta 🡪 pensando demais
* Pensamento: será se vamos ser surpreendidos?
* Sentimento: frustração
* **Pensamento automático: “vai acontecer alguma coisa ruim”**
* Quais são as evidencias a favor desse pensamento: o quadro clínico dele
* Quais são as evidencias contra o pensamento: os médicos estão cuidando bem dele
* Qual a pior coisa que pode acontecer: ele morrer
* Forma de enfrentar: foi o melhor pra ele, ele não precisou sofrer mais
* Qual a melhor que poderia acontecer: ele melhorar e voltar pra casa bem
* O que é mais provável: meio termo
* O que você diria a um amigo na mesma situação: os médicos estão fazendo tudo que é necessário, Deus sabe de todas as coisas, se acontecer dele morrer, é melhor do que ele continuar sofrendo
* O que devo fazer: tentar pensar positivo, fé, buscar a Deus
* **Qual a pior parte da morte do pai:** ausência física, o fato dele não conhecer o filho que está na minha barriga, a importância que ele tem pra mim mãe e meu irmão, meu filho, amor que a gente sente independente das brigas, penso no sofrimento do meu irmão que é mais próximo dele, ele não sabe lidar com perdas, penso no sofrimento do meu irmão e minha mãe

**Sessão (23/03/2021)**

* Pai morreu
* Momentos de choro
* Medo do futuro
* Lembrar da falta da presença dele me faz chorar 🡪 sinto falta das brigas 🡪 falta do que ele representa pra gente, tudo aqui tem um pedaço dele 🡪 não tenho mais meu pai, meu filho sente falta dele 🡪 sofrimento da minha mãe, irmão
* Não tenho dúvidas do nosso amor 🡪 se referindo ao pai 🡪 discussões com meu pai me afetam 🡪 ***ele não tá mais aqui e o tempo que ele esteve poderia ser melhor aproveitado***
* *Ele era muito apegado a bens materiais 🡪 qualquer demonstração de carinho ele achava que a gente queria alguma coisa*
* *Queria que tivesse sido diferente e ele tivesse sido mais flexível, carinhoso, acolhedor*
* **Será se ele estivesse aqui a gente se daria melhor?**
* Ele não está aqui e ele gostava de viver

**Sessão (30/03/2021)**

* Ansiedade 🡪 dificuldade de dormir
* Preocupada em relação ao meu pai, mudança de casa, minha mãe interfere na minha relação com filho, sinto como se tirasse minha autoridade de mãe
* Invadida no papel de mãe 🡪 parece meu pai 🡪 nas discussões ela se altera logo 🡪 disse que eu não sei ficar calada, tenho a língua solta (meu pai dizia muito isso) 🡪 eu vou ficar a chata e a minha mãe a boazinha
* Fazer o inventário das coisas do pai 🡪 me sinto estranha, como se estivesse invadindo as coisas dele 🡪 a presença dele é muito viva aqui 🡪 ele era muito apegado a tudo e controlador 🡪 ele colocava dificuldade para nos ajudar, pra ele tinha que poupar, guardar e não gastar 🡪 dizia que estava trabalhando pra nós, mas quando ele estiver vivo as coisas era dele 🡪 nossas brigas sempre envolviam questão financeira, ele dizia que a gente não poupava 🡪 apego grande aos bens materiais 🡪 não me sinto parte, sempre me senti excluída dessas coisas, dos negócios dele
* Irmão está a frente, está se sentindo dono das coisas do pai

**Sessão (06/04/2021)**

* Dias que fico ansiosa, outros dias demoro pra dormir
* Lembro do meu pai e fico triste
* Tenho tentado não pensar
* Meu marido está mais tranquilo em relação a estarmos morando aqui
* Sonho com o pai
* Medo de entrar na crise
* Tarefa de casa: anotar os momentos de crise

**Sessão (15/04/2021)**

* Não consigo viver muitos sentimentos por causa do bebê
* Eu fico com vontade de ficar apenas no meio canto
* Últimos sonhos com meu pai foram muito significativos
* Mãe acha que eu pego pesado demais com ele
* Me sinto uma mãe desleixada em sem comprometimento
* Você está certa, mas tem que entender melhor ela 🡪 me sinto uma pessoa má como se não estivesse entendendo

**Sessão (28/04/2021)**

* Estou melhor
* Estou fazendo mais coisas
* Eu não sei fazer de qualquer jeito
* Devo ter todas as informações antes de tomar uma decisão

**Sessão (04/05/2021)**

* Cobrança 🡪 se eu ficar sofrendo, chorando, isso afeta ele onde ele estiver 🡪 se chorar aqui isso pode intervir na vida eterna dele
* Benefícios: eu evito sofrer, chorar, ficar mal, triste
* Custos: eu me cobro porque vem a sensação que estou esquecendo dele, não estou dando a real importância ao que aconteceu, fico angustiada, em conflito

**Sessão (11/05/2021)**

* Sensação estranha e sem saber porque
* Sonhos discutindo com as pessoas 🡪 familiares do pai
* Sonho com esposo 🡪 esposo aprontava
* Passei sábado deitada
* Palpitação, falta de ar

**Sessão (18/05/2021)**

* **Ando tensa 🡪 qualquer horário do dia, principalmente pela noite**
* **Reta final da gravidez**
* **Enxoval do bebê**
* **Inventário mais encaminhado**
* **Vizinha sonhou com o pai 🡪 pai disse no sonho que não podia ir 🡪 fiquei bem agoniada**
* **Mãe volta a falar sobre as mágoas da família do pai**
* **Ele não vai retornar 🡪 o lado bom dele faz falta 🡪 *ele não estar aqui 🡪 difícil aceitar que ele não está mais aqui***
* ***Ele não está em paz, ele está por aqui, como posso resolver essa questão? Eu sou a pessoa mais próxima disso***

**Sessão (25/05/2021)**

* **Discussão com irmão 🡪 sai de ruim na história 🡪 ficou com a imagem que sou materialista, interesseira**
* **Me senti muito diminuída, sentimento de exclusão**
* **Estou me sentindo incompreendida**
* **Eu acho injusto**

**Sessão (08/06/2021)**

* **Viajei no final de semana**
* **Sou crítica quando sou injusta**
* **Fico analisando meus erros e não ser injusta com ninguém**
* **Fico presa na situação até resolver**

**Sessão (16/06/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (22/06/2021)**

* **Saúde mental perfeita**
* **Mexendo no celular do marido**
* **Conversa do marido com uma menina 🡪 mensagens de apoio 🡪 eu esperava isso dele 🡪 ele não me trata da forma como tratou ela nas mensagens**
* **Ele tem dificuldade de se expressar**
* **Ainda não falei disso com ele**
* **Sinto falta de carinho vindo dele**
* **Traumas com eles em relação a bebida**

**Sessão (29/06/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (20/07/2021)**

* **Não estou conseguindo dormir direito**
* **Estou bastante impaciente**
* **Já fiquei chateada**
* **Cada saída é um tormento para mim**
* **O que mais está me incomodando no momento: não estou conseguindo ficar em paz**
* **No dia do parto passei por um estresse muito grande 🡪 estou vivendo ainda resquícios disso 🡪 confraternização do trabalho do marido dela 🡪 chegou de manhã em casa e aconteceu coisas que me deixou muito chateada, fiquei com vontade de terminar o relacionamento 🡪 depois disso comecei a sentir as contrações 🡪 houve o parto 🡪 até então não conversamos o que aconteceu e tem coisas que fazer eu reviver a situação antes do parto, engulo a seco os sentimentos**
* **Me considero a ciumenta normal 🡪 fiquei com uma pulga atrás da orelha nesse dia 🡪 inventei de ver o rastreador 🡪 durante o percurso do carro teve uma parada em um motel de 3 horas 🡪 justificou dizendo que não era ele que não estava usando o carro 🡪 era um amigo**
* **Antes passava a noite na casa da irmã bebendo**
* **O que é mais difícil aceitar nessa situação: estou me esforçando bastante e mesmo assim não tá melhorando**
* **Situação que se sentiu a pior situação do mundo 🡪 autocrítica**
* **Falar na próxima semana sobre resistência**

**Sessão (27/07/2021)**

* **Acabei fugindo do assunto mais uma vez**
* **Estou acomodada**
* **E se for verdade, o que tenho que fazer? 🡪**
* ***Ultimamente tenho sonhado muito com meu pai 🡪 ele voltando chateado 🡪 sentimento de culpa 🡪 resistência em relação e culpa 🡪 como se ele trouxesse as brigas de volta 🡪 ele volta e briga só comigo, como se eu não tivesse cuidado dele 🡪 não queria que ele voltasse***
* ***Eu não mereço 🡪 traição 🡪 Orgulho*** *🡪* ***falta de consideração 🡪 mentira 🡪 eu não o conhecia de verdade 🡪 ele me fez de abestada 🡪 fico imaginando situações e as pessoas saberem de coisas desse tipo 🡪 as pessoas vão pensar que sou besta***

**Sessão (05/08/2021)**

* **Morte do tio**
* **Sogra vem amanhã**
* **Não estamos usando aliança**
* **Estamos sem muito contato físico**
* **Tem me ajudado, tem se preocupado, mas sem muito contato físico**
* **Irmão mentindo**
* **Gastando dinheiro da herança**
* **Irmão mais velho cobra pra gente fazer alguma coisa**

**Sessão (10/08/2021)**

* **Paciente disse que está tranquilidade pura**
* **Voltamos a usar aliança**
* **Contato físico melhorou**
* **Mas a conversa ainda não aconteceu 🡪 continuo na fuga**
* **Já teve outras situações**

**Sessão (17/08/2021)**

* **Herança 🡪 problema com irmão 🡪 o irmão fica mentindo 🡪 irmão mais velho e esposo me falam que não tenho atitude 🡪 sensação de pressão 🡪 não tenho coragem de tomar a frente 🡪 sentimento de medo (mesmo medo da época do meu pai) 🡪 meu irmão não me respeita como irmã mais velha 🡪**
* **Não conversei com meu marido**
* **Kaleo 🡪 ciúmes**
* **Ouvi os áudios do meu pai 🡪 só cobranças**
* **Tem hora que me sinto anestesiada 🡪 sem saber o que fazer com os sentimentos**
* **Tenho me sentido carente 🡪 as vezes me chateei também porque ele fala uma coisa quando tá no serviço e não tem essas ações no dia a dia**
* **Me perguntei: meu deus, o que estou fazendo da minha vida?**
* **Sentimentos misturados**

**Sessão (24/08/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (31/08/2021)**

* **Paciente está de boas**
* **Teve um sonho do marido metendo chifre**

**Sessão (07/09/2021)**

* **Outro sonho levando chifre**
* **Situação no instagram de chifre**
* **Não estou conseguindo me organizar**
* **Me adaptar a rotina está sendo difícil**
* **Não me sinto reconhecida pelo marido**

**Sessão (21/09/2021)**

* **Calor**
* **Sonhei com meu pai 🡪 acordei cansada**
* **Me sentindo sobrecarregada**
* **Nunca conseguimos organizar a rotina novamente depois da morte do meu pai**
* **Crise de autoestima nesse final de semana**
* **Não me acho bonita nas fotos**
* ***Pauta da sessão de hoje: criar disposição e foco pra cuidar de mim***
* ***Mãe tudo reclama***
* ***Ela fica se maldizendo***
* ***Fogo cruzado***
* ***Dilema almoço e jantar***

**Sessão (28/09/2021)**

* **Novas questões**
* **Conflitos entre mãe e sobrinha do esposo**
* **Correndo de estresse**
* **Não estou conseguindo me exercitar**
* **Procrastinação**

**Sessão (05/10/2021)**

* **Situação: hora de fazer exercício**
* **Pensamentos: vai dar muito trabalho, vai me cansar mais**
* **Sentimento: preguiça**
* **Comportamento: não fazer**
* **Questionamento socrático**
* **Pensamento: vai dar muito trabalho**
* **Evidencias a favor: o exercício em si (considerando que o exercício é pesado, mas pode ser moderado), poderia estar fazendo coisas mais importantes (mas pode fazer num tempo reduzido)**
* **Quais evidencias contra: exercitar mais rápido, num tempo menor, tem benefícios**
* **O que de pior pode acontecer: eu ficar gorda**
* **Como você poderia lidar com isso: fazer terapia pra melhorar autoestima, exercitar a autocompaixão**
* **O que de melhor poderia acontecer: emagrecer**
* **O que é mais provável que aconteça: se eu não mudar vou engordar mais**
* **O que eu diria a um amigo que estivesse passando pela mesma situação: você pode exercitar só 30 minutos mulher, rapidinho, vai fazer diferença a longo prazo, e fazer algo é melhor do que 0**
* **O que eu devo fazer: aproveitar que não tá tão ruim pra começar os 30 minutos**

**Sessão (08/10/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (19/10/2021)**

* **Crise alérgica**
* **Angustia muito grande 🡪 lembrei do pai 🡪 saudade do pai**

**Sessão (26/10/2021)**

* **Sobrinha do meu esposo**
* **Marido trabalha demais, estou praticamente vivendo só**
* **Marido é muito metódico**

**Sessão (02/11/2021)**

* **Paciente está bem**
* **Tranquilidade pura**
* **Falando sobre PT**
* **Pedras da vida**
* **Bebida do marido**

**Sessão (09/11/2021)**

* **Tá tudo tranquilo, porém, sábado tem um evento 🡪 fico apreensiva**
* ***Bruxismo***
* ***Ansiedade Excessiva?***
* ***Na próxima semana fazer o exercício lado compassivo lado crítico***

**Sessão (23/11/2021)**

* **Maiores preocupações do momento atual: contas, gastos com a formatura do Kaleo**
* **Medo de se enrolar nas contas**

**Sessão (30/11/2021)**

* **Irmão recebeu um carro**

**Sessão (14/12/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (13/01/2022)**

* **Lembranças do pai faz eu chorar**

**Sessão (20/01/2022)**

* **Estou me sentindo procrastinador**

**Sessão (27/01/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Problemas com o Bruce**

**Sessão (02/02/2022)**

* **Fico triste pensando no meu pai**

**Sessão (10/02/2022)**

* **Confusões com a mãe**
* **Voltamos a nos entender**

**Sessão (17/02/2022)**

* **Cansada, desestimulada**

**Sessão (24/02/2022)**

* **Paciente está bem**
* **É tudo nas minhas costas 🡪 faço tudo só, como se fosse solteira**

**Sessão (03/02/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (10/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (17/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (24/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (31/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (07/04/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (14/04/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (12/05/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (20/05/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (26/05/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Tudo é eu**

**Sessão (02/06/2022)**

* **Parente do Bruce vem todo final de semana**

**Sessão (10/06/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Cuido de tudo sozinha 🡪 estou ficando cheia**

**Sessão (17/06/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (24/06/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (21/07/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (28/07/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (04/08/2022)**

* **Marido ficou chateado porque paciente fez terapia na praia**
* **Insegurança do Bruce...**
* **Criar vergonha na cara e começar a me esforçar**

**Sessão (18/08/2022)**

* **Paciente está bem**
* **Mãe se maldizendo**
* **Perdi a paciência com minha mãe**

**Sessão (25/08/2022)**

* **Paciente se identifica com os pensamentos: pensamento dicotômico, foco no julgamento, pensamento do tipo deveria**

**Sessão (08/09/2022)**

* **Estou desestimulada**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pensamentos automáticos** | **Respostas Racionais** |
| **“não vai dar pra pagar as contas”** | **Apesar de eu me preocupar sempre damos um jeito de pagar, não há evidencias de que vai faltar o dinheiro para pagar** |
| **“eu deveria estar me exercitando”** | **O importante é eu dar o ponta pé inicial, curtir o processo dos exercícios** |
| **“devo ser perfeita”** |  |

**Sessão (29/09/2022)**

* **Paciente está bem**