**Consulta (28/05/2020)**

* Paciente disse que está muito ansiosa
* Teve que retornar para a cidade dos pais porque perdeu o emprego na pandemia
* É formada em enfermagem, mas disse que não se sente confiante, capacitada, para exercer a profissão
* Disse que tem 26 anos e não conseguiu evoluir dentro dos padrões para a idade
* Principais queixas: insegurança, baixa autoestima e ansiedade
* Paciente se sente desamparada. Não tem muita proximidade com os pais e foram os tios que ajudaram ela no decorrer da vida.

**Sessão 1 (04/06/2020)**

* A paciente conseguiu arrumar um emprego na sua área (enfermagem). Ela afirmou que pensou várias vezes em desistir por causa da sua insegurança.
* A paciente citou vários pensamentos automáticos na sua fala. O terapeuta ajudou a identifica-los e mostrou para a paciente que eles eram pensamentos automáticos. Os pensamentos eram: não vou conseguiu, vou cometer erros, as pessoas vão me criticar, não posso cometer erros
* A paciente falou que tem medo de ser julgada ao cometer erros. Ela disse que se cobra muito porque não tem ajuda dos pais, logo, ela tem que conseguir a qualquer custo
* O terapeuta usou alguns questionamentos para contestar os pensamentos. Foi possível identificar que a paciente tem um duplo padrão, ou seja, exige muito de si e é mais flexível com os outros.
* O terapeuta pediu para a paciente anotar seus pensamentos automáticos durante a semana.

**Sessão 2 (11/06/2020)**

* Preocupação atual da paciente: “O que vou fazer daqui para frente” -> ela está em um emprego temporário -> **terapeuta pode sugerir coisas para ela solucionar esse problema**
* Dificuldade de dar opinião, de se posicionar, pois se sente inferior as outras pessoas, acha que sua opinião está errada por ser diferente da opinião dos outros (exemplo: todo mundo gostar de um seriado e ela não), sente medo também de magoar as pessoas, delas se afastarem, acha que sua opinião não está certa por ser diferente
* Alguns pensamentos suicidas que a paciente apresentou: “Minha vida não faz sentido”, “Sou diferente de todo mundo”, **“As pessoas tem muitos motivos para viver e eu não tenho” (comparação injusta)**, “**Sou muito sozinha, desamparada”,** “Não tenho amor pela minha vida”
* O terapeuta perguntou o que faz a vida dela não ter sentido e a dos amigos sim -> a paciente se compara com os amigos, ela disse que a vida deles tem sentido porque são pessoas motivadas, tem família estruturada e são motivados e ela afirmou que não tem nada disso
* Pai alcoólatra, pais separados, irmão bipolar -> não fala com o pai
* A paciente afirmou que acha melhor não se abrir com amigos para evitar que eles se afastem
* **Comparação injusta** -> se compara consigo mesma (quando estava se sentindo bem e motivada) e com seus amigos (que tem uma vida estável, são motivados) em seus melhores momentos -> o terapeuta ajudou a Camila a refletir sobre o que é uma comparação justa e injusta
* O terapeuta mostrou a lista de distorções cognitivas -> a paciente afirmou que se identificou com quase todos, principalmente com a “orientação para o remorso”
* **A paciente está tentando se distanciar dos seus relacionamentos, e isso está fazendo com que ela se sinta mais vazia e desamparada** -> **o terapeuta mostrou a importância de ela manter relacionamentos para sua saúde mental e é importante continuar incentivando isso**
* **Próxima sessão é importante continuar questionamento os pensamentos automáticos e incentivando a paciente a se comportar como se seus pensamentos fossem falsos (ativação comportamental)**
* **Solução de problemas para o emprego temporário**

**Sessão 3 (19/06/2020)**

* Está conseguindo desenvolver bem o trabalho -> Está trabalhando tempo extra
* Questão familiar -> “estou criando uma aversão ao meu pai” -> “estou com sentimentos bem ruins em relação ao meu pai” -> “já cheguei até a pensar que eu o odiava” -> “minha relação com a minha mãe tem melhorado agora, tenho conversado mais com ela”
* “Às vezes quero me culpar pela situação da minha família”
* “Ela (mãe) diz que está na situação que está hoje em dia porque ela ficou gravida de mim e depois disso não teve como fazer mais nada”
* A mãe dela já afirmou (nas palavras da paciente): “ela sempre fala: não posso trabalhar porque tenho que cuidar de você”
* Irmão tentativa de suicídio e tem ideações suicidas até hoje -> “trazia todas as dores dele pra mim”
* “Convivi com meus pais quando criança, pior fase da minha vida, por isso fui morar com meus tios, não me sinto acolhida por essa família”
* “Eu queria ajudar minha família, mas não consigo”
* “Sempre vi meu pai como uma pessoa indiferente”
* **“Eu acho que sou uma pessoa ruim por não gostar do meu pai” -> “eu comparo isso com meu namorado, eu não sentia atração por ele e me sentia mal por isso” -> “não consigo forçar um sentimento por ele” -> “eu sou filha e tenho obrigação de sentir amor por ele (atração por ele (namorado))”**
* “Meu pai sempre foi uma pessoa muito boa, ele não é uma pessoa ruim, só não concordo com nada que ele faz... eu não sei se isso influencia no que eu sinto por ele” -> “ele fica perturbando minha mãe, fica colocando em risco a minha avó (pandemia)” -> “reprovo as atitudes dele” -> “não trabalha, não tem vontade de trabalhar” -> “é uma pessoa muito irresponsável” -> “é muito criança” -> “quando eu brigava com ele, ele dizia: eu vou falar para a minha mãe” -> “estou em um momento de raiva, ele está agora bebendo” -> “nunca senti um sentimento de filha e pai com meu pai, meu sentimento pelo meu tio é diferente , sinto mais afeto de pai pelo meu tio”
* **“Eu não mereço direitos” -> “quero agradar as pessoas a qualquer custo” -> “passo dos meus limites para tentar agradar uma pessoa -> “Não me sinto no direito de reclamar”**
* **“Eu devo amar meu pai”**
* **“Eu devo agradar a todos”**
* **“Devo sempre dar o meu melhor”**
* **“eu quero parecer perfeita demais para as pessoas”**
* **“eu tenho que saber de tudo”**
* **“...Se não eu não vou ser aceita”**
* **“O fato de uma pessoa não me aceitar está afirmando todos os meus medos (meu maior medo é não ser perfeita)**
* **“Se eu não for perfeita, eu não vou conseguir conquistar nada na minha vida”**

**Sessão 4 (25/06/2020)**

* **Estou mais ou menos ->** pensamentos ruins -> pensamentos de incapacidade
* **“Eu sou uma pessoa sem valor”**
* **“me acho incapaz de existir”**
* **“Tem horas que vem momentos de lucidez” -> “depois vem um lado sabotador, um lado julgador” -> (AJUDAR A PACIENTE A FAZER AS PAZES COM O LADO JULGADOR)**
* **“Me acho incapaz e me afasto das pessoas”**
* **“Lutando contra as sensações de incapacidade”**
* **“OS PENSAMENTOS SÃO LIMITANTES” -> “EU GOSTARIA DE NÃO TER ESSES PENSAMENTOS”**
* **“Todo mundo é capaz de qualquer coisa” -> pra mim não vejo isso**
* **Me deixo levar pelo que é mostrado em redes sociais**
* **IMPORTANTE TRABALHAR COM A PACIENTE A ACEITAÇÃO DE PENSAMENTOS NEGATIVOS/ RUMINATIVOS**
* **TRABALHAR COM A PACIENTE OS VALORES**
* **Técnica realizada com a paciente:**
* Pessoa que tem valor: moralmente correta, pessoa que consegue todos os seus objetivos, uma pessoa muito otimista, positiva (uma pessoa que leva a vida sem problemas), uma pessoa muito bonita, extremamente inteligente, altamente produtiva, perfeita fisicamente, consegue conquistar tudo, consegue fazer tudo, que tem uma família perfeita, sem problemas (pessoa que não existe) -> **reestruturação do conceito** -> tem alguns talentos, que alcança alguns objetivos, que consegue resolver alguns problemas que ela tem controle, busca aprender, tem seus dias bons e ruins, tentar lidar com os dias ruins, não está sempre se sentindo feliz, mas tentar lidar com esse sentimentos
* Pessoa sem valor: uma pessoa que não consegue fazer nada, não é interessante, não é produtiva, uma pessoa que tem muitos problemas

**Continuum do valor**

**/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**0 30 (antes da reestruturação) 60 (após a reestruturação) 100**

**Sessão (03/07/2020)**

* **Nessa sessão a paciente afirmou que se sentiu pior durante a semana porque não conseguiu perceber muitos aspectos valorosos em si mesma**
* **O terapeuta falou novamente sobre a natureza da crença -> falou sobre a importância de nos conscientizarmos das crenças, não precisamos necessariamente tentar modificá-las, podemos apenas percebê-las e seguir em diante, agindo da forma que consideramos importante**
* **O terapeuta falou sobre mindfulness, sobre a importância da aceitação e sobre o fato de que não precisamos de autoestima para agir de acordo como desejamos**
* **A paciente gostou dessa visão, tentar modificar os pensamentos estava deixando a paciente mais angustiada**
* **Como tarefa de casa, o terapeuta passou uma meditação da atenção plena, um texto introdutório sobre mindfulness, mandou também vídeos para a paciente sobre o mito de que precisamos de autoestima e motivação para vivermos com bem-estar**

**Sessão (14/07/2020)**

* **Um pouco triste -> estava ligando pra minha mãe todo dia, mas se eu não ligar, ela não me liga de volta, isso me deixa triste**
* **Meu pai liga direto**
* **Sinto como se tivesse nascido sozinha no mundo**
* **Minhas amizades supri a falta dos meus pais**
* **Gosto de ler livros de autoajuda**
* **Estou seguindo muitas coisas de autoajuda no instagram**
* **O que é ter uma autoestima baixa: ter uma autoimagem negativa**
* **O momento presente**
* **Eu acredito realmente que tudo na minha vida é um fracasso**
* **Terapeuta perguntou qual raciocínio que a paciente usa para concluir que é um fracasso -> a paciente faz comparações extremamente injustas**
* **Terapeuta falou sobre a importância de se avaliar a partir do 0 (o que faço que é melhor do que zero)**

**Sessão (21/07/2020)**

* **Estou tranquila -> estou good vibes**
* **Poderia ser mais bem sucedida -> nessa semana não pensei muito nisso**
* **Consegui cumprir tudo que tinha pra fazer sem ficar pensando**
* **Acho que não amadureci suficiente -> me acho muito criança em algumas situações -> eu aceito muito o que as pessoas me falam -> não consigo me impor -> dificuldade de me impor**
* **“não sou uma boa enfermeira”**
* **Evidencia a favor: falta de experiencia, me coloco em uma situação de estudante**
* **Evidencia contra: não errei em nenhum procedimento**
* **Eu cobraria**
* **Modelo Cognitivo:**
* **Situação: pedido da chefe**
* **PENSAMENTO: TENHO QUE AGRADAR AS PESSOAS, SE NÃO A PESSOA NÃO VAI MAIS GOSTAR DE MIM, SE NÃO A PESSOA VAI ME JULGAR, SE NÃO A PESSOA VAI FICAR COM RAIVA DE MIM, PERDER AMIZADE**
* **Sentimento: medo**
* **Comportamento: fazer o que a pessoa pediu**
* **Situação: estou no trabalho olhando pra minhas colegas de trabalho**
* **Pensamento: pareço mais nova, isso me faz parecer mais infantil e eu perco a credibilidade com as pessoas -> questionamento socrático**
* **Sentimento: inferior**
* **Comportamento: evito me impor**

**Sessão (28/07/2020)**

* **Preocupação em excesso -> enxaqueca -> fui parar no hospital**
* **Eu não vejo solução**
* **Eu não consigo enxergar, não consigo enxergar nada para o futuro**
* **Cada dia percebo que estou sozinha**
* **Minha tia tem outras prioridades, fiquei de lado**
* **Agora estou percebendo a falta do que eu nunca tive (se referindo a presença da mãe)**
* **Todo mundo foi embora e eu não tenho mais ninguém (se referindo a tia e ao namorado que foram um grande apoio para ela)**
* **Cada dia está melhor no trabalho**
* **Não me vejo com capacidade**
* **Eu sempre ouço as pessoas falarem que me admiram**
* **“eu me vejo a pessoa mais inútil do mundo”**
* **O terapeuta fez uma dramatização do lado emocional racional**
* **O terapeuta passou como tarefa de casa um lembrete em áudio -> o terapeuta o gravou atuando como o lado racional da paciente**

**Sessão (07/08/2020)**

* **Culpa**
* **Eu sinto que deveria estar no lugar dele**
* **Você teve mais oportunidades que eu**
* **Vejo obrigação por ser família**

**Sessão (14/08/2020)**

* **Oportunidade de emprego**
* **Não acho que tenho tomada de decisão rápida**
* **TENHO CERTEZA QUE VAI TER FALTA DE OPORTUNIDADE**
* **Pensamento: “acho que ninguém tem medo, apenas eu”; “acho que todo mundo é muito seguro, é muito feliz”**
* **Terapeuta tentou colocar os pensamentos da paciente em perspectiva**
* **Continuar questionando os pensamentos da paciente, investigando rotina, investigar como a paciente passa seu tempo livre**
* **Paciente disse que se sentia mais triste quando ficava muito tempo no instagram**
* **Comparação 🡪 a paciente sempre se compara muito**