**Consulta (10/03/2022)**

* 30 anos
* Advogada
* Vício em trabalho
* Mãe depressiva
* Fico agoniada quando fico parada
* Eu devo sempre fazer algo útil
* Se eu não fizer algo útil, sou uma vagabunda
* Quero conquistar isso que tive um dia (roupa que queria, funcionário em casa)
* Tento agradar todo mundo, não bato de frente
* Se eu não agradar as pessoas, elas vão se chatear e não vão se afastar
* Querer ser mais pra acompanhar o nível social das pessoas ao meu redor
* Medo de não conseguir subir na vida
* Se não acompanhar o nível das pessoas ao meu redor
* O que busco com a terapia: me encontrar

**Sessão (17/03/2022)**

* Voltei a cuidar de mim
* Pensamento automático: não estou evoluindo
* Fico me comparando com a vida do povo
* Tenho medo de não evoluir
* Sou muito apegada as coisas do meu passado
* Não estou no mesmo padrão que as minhas amigas

**Sessão (24/03/2022)**

* Leitura mental
* Catastrofização
* Desqualificação dos aspectos positivo
* Supergeneralização
* Afirmações do tipo deveria
* Personalização
* Comparações injustas
* Orientação para o remorso
* E se...
* Raciocínio emocional
* Foco no julgamento
* Penso que as pessoas as não acham que me esforço o suficiente
* Familiares ficam mandando eu estudar pra concurso
* Eu devo ser perfeita
* Não estou sendo útil
* Deveria estar estudando
* As pessoas esperam que eu estude, que eu passe
* Muita coisa me incomoda no meu marido

**Sessão (31/03/2022)**

* Paciente está bem

**Sessão (07/04/2022)**

* Paciente está bem
* Autoestima
* Não sou competente

**Sessão (28/04/2022)**

* Pressupostos: 1, 2, 3, 6, 9, 14
* Agradar todo mundo, não brigar, não reclamar, ajudar as pessoas sempre
* O que é uma pessoa fracassada: preguiçosa
* ***Ou eu sou totalmente produtiva ou sou preguiçosa***

**Sessão (12/05/2022)**

* Paciente está bem
* Me sinto mal comigo mesma
* Me apego a tudo
* Fico com pena
* Não gosto de deixar ninguém triste
* Me sinto culpada 🡪 me sinto culpada de tudo 🡪 me sinto errada 🡪 me sinto ruim
* ***Ou agrado em tudo ou sou ruim***
* ***Namorado que me fez sofrer muito 🡪 tinha que fazer tudo que ele queria, tudo...***
* ***Sonhava com ele até um dia desses (até ter o filho)***
* ***Desenvolvi síndrome do pânico 🡪 “se você ficar passando mal nos cantos eu não quero mais você”, “se você virar evangélica eu termino contigo”***

***Sessão (26/05/2022)***

* ***Casamento ruim, tá tudo ruim***
* ***Se não atingir a boa condição que quero vou ser uma fracassada***

***Sessão (03/06/2022)***

* ***Paciente está bem***

***Sessão (10/06/2022)***

* ***Paciente está bem***
* ***Pressuposto: devo ser produtiva***
* ***Grau de crença: 100%***
* ***Grau de emoção: 100%***
* ***Benefícios: porque vou dar uma vida melhor pra minha família, poder ajudar as pessoas***
* ***Custos: pago caro no lado emocional, sobrecarregada, gorda, sem ânimo, não cuido de mim, não tenho tempo pra nada, me sinto no limite***
* ***Quem estabeleceu essa regra: eu mesma***
* ***Você aplicaria essa regra a todo mundo: não. Porque não: porque não faz bem***
* ***Reescreva essa regra como preferencia em vez de dever: eu prefiro ser produtiva***
* ***Qual expectativa mais razoável: preferência***
* ***Áreas que me incomodam: realização profissional, sucesso financeiro, crescimento pessoal, saúde física, beleza ou atividade física, autoestima, aprovação dos outros***
* ***Áreas mais importantes: amor, família, saúde física, religião, sucesso financeiro, diversão***
* ***Como posso buscar os valores importantes para mim:***
* ***Amor e família: cuidando da minha família, minha casa, meus sentimentos, dando atenção a minha família, conversar***
* ***Saúde física: indo pra academia, fazer exercício físico, cuidar da alimentação***
* ***Religião: ler a bíblia e ir aos cultos***
* ***Diversão: sair pra passear, conversar com as pessoas***

***Sessão (17/06/2022)***

* ***Me permiti relaxar, descansar, dormir até tarde***

***Sessão (01/07/2022)***

* ***Paciente está bem***
* ***Me sinto sozinha***

***Sessão (22/07/2022)***

* ***Paciente tem depressão***
* ***As coisas quando fogem do meu controle me incomoda muito***
* ***Tenho uma auto cobrança muito grande***
* ***Fracasso total***
* ***Gente preguiçosa me incomoda***

***Sessão (11/08/2022)***

* ***Paciente está bem***
* ***Compulsão por comida***
* ***Mãe tem depressão***

***Sessão (19/08/2022)***

* ***Paciente está bem***
* ***Estou muito bem, estudando direitinho***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Pensamento automático*** | ***O que isso significa pra mim*** | ***O que você diria pra seu filho se ele achasse a mesma coisa*** |
| *“Tenho que resolver minha vida profissional”* | *Frustração, preocupação, derrota* | *A vida não se resume a isso, procure Deus, a família, tenha paz, conquiste o seu, a vida é mais que o financeiro* |
| *“Tenho que estudar pra concurso”* | *Sou um Fracasso* |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

***Sessão (09/09/2022)***

* ***Paciente está bem***

***Sessão (06/10/2022)***

* ***Paciente está bem***