**Consulta (19/10/2021)**

* 21 anos
* Superior me viu pendurado com um só pé e não me ajudou
* Superior pegando no meu pé direto
* Vim pra Teresina e meu superior voltou também
* Vejo ele direto
* Toda vez que vejo ele eu lembro da cena
* No último mês tentei umas três vezes
* Tentativa de suicídio, pendurou a corda mais a corda quebrou
* Meu pai foi embora quando eu era pequeno
* ***Coisas que me incomodam bastante:***
* Cresci sem a presença do meu pai
* Mãe arrumou outro esposo que não gosta de mim 🡪 falava comigo para me xingar 🡪 me chamava de filho do cão, urubu, carniça 🡪 fui embora de casa com 16 anos 🡪 fui embora pra casa do meu pai, entendi porque ele tinha ido embora e ficou tudo bem 🡪 quando voltei fui morar numa casa só 🡪 moro com meu irmão e minha namorada está morando comigo
* Quando vejo o sargento 🡪 da vontade de partir pra cima, da vontade de matar ele, da vontade de se matar
* Sargento me humilhou e fez eu sair como o errado da história 🡪
* **Modelo cognitivo:**
* Situação: ver o sargento
* *Pensamentos: ele é uma pessoa horrível ruim, desumana*
* Sentimentos: raiva, muita raiva
* Comportamento: ficar parado, mas ter vontade de matar

Sessão (27/10/2021)

* Bastante esquecimento
* Posso ficar pensando que seja por minha causa
* Não posso corrigir meu erro

Sessão (03/11/2021)

* Paciente está melhor
* Tem se sentido bem
* Qual a pauta da sessão de hoje: estou com medo de ser golpe

Sessão (09/11/2021)

* Paciente está bem
* Quando tive a primeira crise achava que toda pessoa pensava algo de mim
* Rotulação, não gosto de errar 🡪 “sou burro”
* Sargento é ruim
* Filtro negativo
* Tem vezes que me comparo com uma pessoa que fez um serviço melhor do que eu
* Orientação para o remorso 🡪 sargento; se eu tivesse morado com meu pai; se minha mãe não tivesse conhecido seu esposo
* E se...
* Raciocínio emocional

Sessão (17/11/2021)

* Paciente está bem
* 1. 1
* 2. 5
* 3. 1
* 4. 5
* 5. 5
* 6. 3
* 7. 4
* 8. 2
* 9. 3
* 10. 3
* 11. 4
* 12. 4
* **Lado crítico (julgador, acusador, impaciente, intolerante com nossas imperfeições):** você não é bom suficiente, você é incapaz
* **Como me sinto ouvindo o lado crítico**: oprimido
* **Lado compassivo (paciente, sábio, compreensivo a respeito dos nossos erros, em vez de julgar, ele busca nos compreender, em vez de ser intolerante com nossos erros, ele busca compreender nossa história, jornada, nossas dores, necessidades, medos, angustias, em vez de nos criticar, ele quer nos ver felizes, alegres, motivados, leves, em paz, em vez de desespero, ele quer nos gerar segurança, acolhimento, ele nos acolhe do jeito que somos, ele tem uma compaixão incondicional por nós, ele sabe as palavras certas para nos dizer, para nos fazer sentir apoiados e seguros):** você é capaz, você vai conseguir, seja paciente, seja gentil consigo mesmo, se aceite como você é
* **Como eu me sinto ouvindo o lado compassivo:** me sinto super bem

**Sessão (24/11/2021)**

* **Paciente está bem**
* **Pressupostos: devo ser perfeito em tudo que faço, não deveria ficar triste, se eu cometer um erro, devo criticar a mim mesmo**

**Sessão (30/11/2021)**

* **Semana de boa na lagoa**
* **Flamengo perdeu, fiquei triste**

**Sessão (07/12/2021)**

* **Eu não consigo fazer nada direito**
* **Não sou bom o suficiente**
* **Eu sou diferente**

**Continuum do fracasso**

**/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_30%\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_50%\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**

**0% 100%**

**Pessoa totalmente fracassada: pessoa que não consegue fazer nada conforme o desejado**

**Pessoa que não é fracassada: pessoa que faz tudo direito**

**Fracassada: pessoa que tem alguns fracassos**

**Sucesso: pessoa que tem alguns sucessos**

**Sessão (14/12/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (04/01/2021)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (11/01/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (18/01/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (25/01/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (01/02/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (08/02/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (15/02/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (22/02/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (03/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (08/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (15/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (22/03/2022)**

* **Paciente está bem**

**Sessão (29/03/2022)**

* **Paciente está bem**