**Consulta (20/07/2020)**

* **21 anos**
* **Crise de ansiedade**
* **Tomando medicação -> fiquei dopada -> continuei com a palpitação**
* **Separação dos pais**
* **Sentimento de falta -> as vezes me sinto muito sozinha**
* **Me sinto deslocada -> me sinto deslocada em Teresina -> viajo para vários lugares e me sinto assim -> sinto que é algo dentro de mim**
* **Meu isolamento está piorando**
* **Medo de interagir com as pessoas -> não sei como me portar diante das pessoas**
* **Não me sinto bem na faculdade -> me sinto uma burguesinha -> “esse não é seu local de fala”**
* **Não me sinto acolhida pelos professores**
* **Ex. namorado muito fechado -> coloquei muita expectativa nele porque me sentia sozinha**
* **Falta sentido**
* **Tenho medo de errar**
* **Rotina funcional -> faz exercícios físicos**
* **Está namorando**
* **IRMÃO COMETEU SUICÍDIO**
* **Não tenho bando**
* **Minha mãe é muito conservadora -> Sou ateia, ela é religiosa (evangélica) -> não sou respeitada por isso -> Fumo maconha -> minha mãe antes não me respeitava, ela melhorou bastante -> Já pensei em sair de casa**
* **Meu pai sempre foi um pai mais financeiro, nunca foi muito presente**
* **Coisas que gostaria de melhorar: Dificuldade de concentração, dificuldade de escrita**

**Sessão (27/07/2020)**

* **Não tive crises de ansiedade**
* **Dá uma agonia pela tarde -> agitação de querer terminar logo as coisas**
* **Saudade de ver gente**
* **Sentindo falta da rotina**
* **Estou muito aleatória**
* **Tem períodos que eu fico bem, outros que fico desorientada**
* **Melancolia -> como se sentisse solta do mundo -> quero ficar sozinha -> medo de se relacionar**
* **Me sinto sempre um pouco deslocada**
* **Porque lhe incomoda ser diferente: questão da aceitação**
* **Tento evitar o máximo me expressar**
* **Me sinto guiada pelas emoções**
* **Quem eu seria se não fosse meu medo da não aceitação: Eu seria uma pessoa que se expressa mais, que escuta mais, lidar melhor com as minhas emoções**
* **CONSTRANGIMENTO DO OLHAR DO OUTRO**
* **Religião -> as pessoas acham que eu tenho que mudar**
* **Na faculdade -> as pessoas pensam de apenas uma maneira**
* **Terapeuta falou sobre modelo cognitivo**
* **Tarefa de casa: anotar pensamentos automáticos**

**Sessão (03/08/2020)**

* **“E se...”**
* **Eu sou uma pessoa ruim -> CONTINUAR INVESTIGANDO**
* **Melancolia -> insegurança -> medo de errar, de se portar mal, medo de não se encaixar, medo de agir diferente -> os outros percebem minha insegurança e me acham fraca -> me sinto inferior**
* **Pensamento ruim -> Sou muito egoísta -> o mundo é só para mim -> não posso sair da minha rotina**
* **Paciente afirmou que esses pensamentos vêm de maneira automática**
* **Fugir quando vejo que aperta -> cuidar da minha irmã -> apertar está ligado com responsabilidades -> dificuldade com a escrita -> preciso ler mais sobre como escrever texto -> fico muito ansiosa quando tenho que escrever mais -> eu me sinto incapaz de escrever um texto**
* **Fico mordida (incomodada) com certas opiniões extremas**
* **Continuar anotando pensamentos automáticos**

**Sessão (10/08/2020)**

* **Tranquilidade**
* **Teve um dia que o coração palpitou -> retorno da universidade**
* **Rotina**
* **Estou gostando da minha vida**
* **“E se...” -> preocupações do tipo “e se...”**
* **Dedicação aos estudos em falta -> apenas isso que preciso melhorar**
* **Meus relacionamentos estão bons**
* **Depende da situação quando me sinto deslocada -> medo de errar**
* **Sentimento de inferioridade -> impressão do terapeuta**
* **Passar uma impressão que não seja eu -> achar que sou chata, preconceituosa, imatura**
* **Clima todo mundo calado -> já passei a impressão de que sou fechada e insegura**
* **Medo de me relacionar -> medo de deixar fluir**
* **“As pessoas vão me achar uma pessoa séria”**
* **“Não passo a imagem que eu gosto”**
* **Imagem que quero transparecer -> pessoas abertas, brincalhona, que gosta de conversar, interagir -> mas fico travada**
* **Irmãs falsas -> interesseiras -> evitava o contato -> depois tentei me aproximar -> hoje em dia está mais tranquilo**
* **Problemas do pai com a madrasta (se separaram) -> isso me afetava**
* **Me considero a ovelha negra -> confusão, tatuagem, modo de ser**
* **Irmão era gay -> não aceitação da família -> suicídio -> ele sempre me colocava pra baixo -> ele me batia quando eu era criança -> relação de autoridade -> sempre me inferiorizou**
* **Mãe deu mais paulada em mim do que nele**