

PACIENTE: Valéria

Iniciamos a sessão às 09:09 paciente se atrasou, iniciamos a sessão lembrando pontos relevantes sobre sua avaliação de humor e a paciente trouxe relatos sobre sua infância e seu baixo autoestima, relatando uma sensação de inferioridade da sua infância. Foi realizado em sessão a psicoeducação explorando modelos cognitivos e os pensamentos. Valéria trouxe um momento mais triste em sessão onde parece muitas dificuldades em lidar com os 8 anos.

Iniciamos a construção das metas terapêuticas baseado nas suas dificuldades.

Fazendo questionamento de como ela gostaria de estar em 2 anos, e relatando o que gostaria de mudar.

A paciente disse que gostaria de estar bem psicologicamente, financeiramente mais estável, relatando sua vontade de voltar estudar, ter menos custos compulsivos nos momentos que está mais cansada, e trabalhar sua comparação com os outros. Valéria ficou de trazer contrato terapêutico na próxima sessão, e a sessão foi finalizada com seu feedback sobre a terapia.