Registro de sessão de ACT

Cliente | Data | Sessão nº

1. Breve contexto

Com o que o cliente chegou, acontecimentos importantes.

2. Temas principais e afetos

Temas, sentimentos e reações do corpo que apareceram na sessão.

3. Valores e passos em direção a eles

A direção nas palavras da cliente e o passo que ela dá nessa direção.

4. Fusão e evitação

O pensamento em que a cliente fica fisgada ou a situação que evita, e o que isso custa.

5. Momento presente, desfusão e eu observador

Momentos de contato com o agora, de distância de um pensamento, de olhar a partir do observador.

6. Funcionalidade

Se a estratégia serve aos valores da cliente, sem discutir se o pensamento é verdadeiro.

7. Combinados e tarefas de casa

Tarefas e observações até a próxima sessão.

8. Riscos

Só os sinais que apareceram. Em branco se não houve.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Algo notável na forma de falar. Em geral fica em branco.

10. Plano para a próxima sessão

Ao que voltar.

Registro de sessão de ACT: exemplo preenchido

Cliente Ana, 34 (fictícia) | Data 15/10 | Sessão nº 1

1. Breve contexto

Chegou depois de um conflito com o chefe, dorme mal há uma semana.

2. Temas principais e afetos

Ansiedade → "o peito aperta antes das reuniões de planejamento", ela quer que passe.

3. Valores e passos em direção a eles

Fazer um trabalho de que se orgulhe → enviar o relatório depois de uma única checagem.

4. Fusão e evitação

Fusão: "Vão me demitir por um único erro" → as noites se vão em checagens.

5. Momento presente, desfusão e eu observador

Desfusão → "Estou tendo o pensamento de que vão me demitir", o peito afrouxa um pouco.

6. Funcionalidade

Checar não funciona → a ansiedade cai por uma hora, o descanso e o sono vão embora.

7. Combinados e tarefas de casa

Nomear a fisgada → "estou tendo o pensamento..." antes de cada reunião de planejamento.

8. Riscos

Nenhum relatado.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Nada a observar.

10. Plano para a próxima sessão

Valores no trabalho além de "não ser demitida", disposição para ficar com a ansiedade.