Registro BIRP

Cliente | Data | Sessão nº

B · Comportamento

O que o cliente disse e como se comportou na sessão.

I · Intervenção

O que você fez: técnicas, perguntas, exercícios.

R · Resposta

Como o cliente respondeu à intervenção.

P · Plano

O que vem a seguir: tarefa de casa, foco da próxima sessão.

Registro BIRP: exemplo preenchido

Cliente Ana, 34 (fictícia) | Data 12/11 | Sessão nº 4

B · Comportamento

Falou do conflito com a chefe e do sono ruim. **Confere os relatórios 5 vezes**, fala rápido, aperta as mãos.

I · Intervenção

Trabalhamos o pensamento **"Vão me demitir por um único erro"**: evidências a favor e contra, a ligação com a checagem. Expliquei o registro de pensamentos.

R · Resposta

Encontrou duas evidências contra, **ansiedade bem menor** no fim. Topou fazer o registro.

P · Plano

Registro de pensamentos, 3 anotações até terça. Próxima sessão: experimento comportamental.