Registro de sessão de TCC

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. Pensamentos automáticos e distorções

O pensamento com as palavras do cliente e a distorção, se foi nomeada.

4. Crenças centrais e intermediárias

Uma crença sobre si e uma regra do tipo "se..., então...".

5. Ciclo de manutenção e comportamentos de segurança

Situação → pensamento → sentimento → comportamento → consequência.

6. Combinados e tarefas de casa

Tarefas e observações até a próxima sessão.

7. Riscos

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

8. Particularidades da fala e do pensamento

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

9. Plano para a próxima sessão

Ao que voltar.

Registro de sessão de TCC: exemplo preenchido

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

1. Breve contexto

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

2. Temas principais e afetos

Ansiedade → "o peito aperta antes das reuniões de planejamento".

3. Pensamentos automáticos e distorções

"Vão me demitir por um único erro" → catastrofização.

4. Crenças centrais e intermediárias

"Não sou boa o suficiente" → "se eu errar, vão me rejeitar".

5. Ciclo de manutenção e comportamentos de segurança

Confere o relatório 5 vezes → a ansiedade cai por uma hora, a confiança não cresce.

6. Combinados e tarefas de casa

Registro de pensamentos → 3 anotações até terça.

7. Riscos

Nenhum relatado.

8. Particularidades da fala e do pensamento

Nada a observar.

9. Plano para a próxima sessão

Testar o pensamento "vão me demitir": experimento comportamental.