Registro DAP

Cliente

Data

Sessão nº

D · Dados

O que aconteceu na sessão: as falas do cliente e as suas observações juntas.

A · Avaliação

Como você entende os dados: hipótese de trabalho, progresso, riscos.

P · Plano

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

Registro DAP: exemplo preenchido

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

D · Dados

Chegou depois de um conflito com a chefe, dorme mal há uma semana. **"Vão me demitir por um único erro"**. Fala rápido, aperta as mãos quando fala do trabalho.

A · Avaliação

A ansiedade se mantém pela **catastrofização** e pela checagem: confere o relatório 5 vezes, a ansiedade cai por uma hora. Sem riscos relatados.

P · Plano

Registro de pensamentos, 3 anotações até terça. Próxima sessão: experimento comportamental com o pensamento "vão me demitir".