Registro de sessão de DBT

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. Prioridade dos alvos e automonitoramento semanal

Alvos do risco de vida à qualidade de vida, e o que a cliente registrou na semana.

4. Análise em cadeia

Evento desencadeante → vulnerabilidade → elos → comportamento → função → solução.

5. Habilidades

Módulo e habilidade, o elo em que atua e como foi.

6. Dialética: aceitação e mudança

Onde a cliente sustentou aceitação e mudança juntas, nas palavras dela.

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 DBT: 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".

3. Prioridade dos alvos e automonitoramento semanal

Qualidade de vida → confere o relatório 5 vezes por noite, deu 4 de 5 para a vontade.

4. Análise em cadeia

Erro no relatório → **uma semana de sono ruim** → "vão me demitir" → confere 5 vezes → a ansiedade cai por uma hora.

5. Habilidades

Regulação emocional, checar os fatos → no elo "demitida", praticada na sessão.

6. Dialética: aceitação e mudança

Síntese → "estou ansiosa e, mesmo assim, posso enviar depois de uma checagem".

7. Combinados e tarefas de casa

Checar os fatos antes de cada reunião de planejamento, anotar a vontade de conferir.

8. Riscos

Nenhum relatado.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Nada a observar.

10. Plano para a próxima sessão

Cadeia da próxima noite de checagem, uma habilidade para o elo do sono.