Registro de sessão de EMDR

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. Alvo e crenças

A memória ou o tema, a crença negativa e a positiva nas palavras da cliente, SUD e VOC se foram ditos.

4. Reprocessamento e estimulação bilateral

O que mudou ou travou durante as séries: imagem, corpo, emoção, crença.

5. Recursos e estabilização

Quais recursos foram usados e como funcionaram, como a sessão foi encerrada.

6. Fase e prontidão

Em que fase estava o trabalho, o que ficou aberto e se a cliente está pronta para o próximo passo.

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 EMDR: 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. Alvo e crenças

A repreensão do chefe → "não sou boa o suficiente" / "eu consigo lidar", SUD 7 de 10, VOC 3 de 7.

4. Reprocessamento e estimulação bilateral

Depois de várias séries **o aperto no peito diminuiu**, o rosto do chefe ficou menos nítido.

5. Recursos e estabilização

Lugar seguro (o mar da casa da avó) → respiração mais lenta, o alvo guardado em um recipiente no fim.

6. Fase e prontidão

Dessensibilização iniciada, o alvo está incompleto, o SUD desceu para 5.

7. Combinados e tarefas de casa

Lugar seguro toda noite, anotar o que surgir durante a semana.

8. Riscos

Nenhum relatado.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Nada a observar.

10. Plano para a próxima sessão

Reavaliar o alvo, seguir a dessensibilização a partir do SUD 5.