Registro de sessão de psicoterapia integrativa

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. Formulação de trabalho

O que esta sessão acrescentou à formulação: um padrão e como ele se deu.

4. Estágio de mudança e prontidão

Estágio de mudança a partir do material, prontidão se a cliente a disse.

5. Intervenção e resposta

A técnica com a sua abordagem, como a cliente respondeu e o que vem depois.

6. Fatores comuns

Aliança, esperança, acordo sobre metas e encaixe, como a cliente os mostrou.

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 psicoterapia integrativa: 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. Formulação de trabalho

Autocrítica → ansiedade → checagem → alívio por uma hora, voltou antes da reunião.

4. Estágio de mudança e prontidão

Preparação: pronta para conferir o relatório uma vez, confiança 5 de 10.

5. Intervenção e resposta

Desfusão (ACT): "estou tendo o pensamento de que vão me demitir" → "soa menos como um fato", continuar.

6. Fatores comuns

Aliança: "aqui posso falar de erros sem me justificar".

7. Combinados e tarefas de casa

Experimento comportamental (TCC) → conferir o relatório uma vez, anotar a ansiedade antes e depois.

8. Riscos

Nenhum relatado.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Nada a observar.

10. Plano para a próxima sessão

Rever o experimento, ver se a **desfusão** ainda serve.