Registro de sessão de terapia somática

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. Estado do sistema nervoso

O estado e o nível de ativação, como apareceu na respiração, na postura e nos impulsos, e o gatilho.

4. Sensação sentida

O que se desdobrou no corpo, onde e como, nas palavras da cliente. Sem interpretar.

5. Titulação e pendulação

A passagem entre ativação e apoio em pequenas doses, e qual recurso sustentou.

6. Recursos e conclusão

Recursos do corpo e apoio, uma resposta de proteção completada ou descarregada, se ocorreu.

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 terapia somática: 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. Estado do sistema nervoso

Ativação simpática ao falar da reunião → respiração curta, ombros elevados.

4. Sensação sentida

"Uma faixa apertada no peito" → afrouxa um pouco quando ela solta o ar.

5. Titulação e pendulação

Peito ↔ pés no chão: três rodadas, a cada vez a faixa amolece mais rápido.

6. Recursos e conclusão

Orientação pela sala → uma respiração profunda espontânea, calor nas mãos.

7. Combinados e tarefas de casa

Orientar-se e sentir os pés no chão antes de cada reunião de planejamento.

8. Riscos

Nenhum relatado.

9. Particularidades da fala e do pensamento

Nada a observar.

10. Plano para a próxima sessão

Voltar à faixa no peito em pequenas doses, começando pelos pés.