

ESCALA DE REAÇÕES À SESSÃO-3 BREVE

(05/2022, TRAD. PT.)

Terapeuta _____ ID CLIENTE _____

Data _____ Sessão _____

Refleta por um momento sobre a sua **sessão de terapia mais recente** que teve e naquilo que recebeu dela. Por favor, compare a sua sensação desta sessão com cada uma das seguintes descrições para avaliar em que medida a refletem, baseando-se nas palavras de cada item que melhor capturam a sua experiência. É importante notar que **nem todos** os itens vão ser avaliados altos (ou baixos) porque cada sessão é única e as reações às sessões são diferentes.

Por favor, indique, com um círculo, o número apropriado para cada item:

	<i>Nada</i>	<i>Pouco</i>	<i>Moderadamente</i>	<i>Bastante</i>	<i>Muito</i>
Em resultado da minha <u>SESSÃO MAIS RECENTE</u>:					
1. Apercebi-me de algo novo sobre mim ou sobre outras pessoas.	1	2	3	4	5
2. Sinto-me compreendido/a, apoiado/a, ou tranquilizado/a pelo/a meu/minha terapeuta.	1	2	3	4	5
3. Sinto-me mais distanciado/a de certos sentimentos, pensamentos ou memórias.	1	2	3	4	5
4. Sinto-me mais capaz, esperançoso/a, ou positivo em relação a mim mesmo/a.	1	2	3	4	5
5. Sinto-me estagnado/a, bloqueado/a, ou incapaz de fazer progressos na terapia.	1	2	3	4	5
6. Sinto-me mais positivo/a ou esperançoso/a em relação a outra(s) pessoa(s).	1	2	3	4	5
7. Fiquei mais esclarecido/a em relação aos problemas ou objetivos para eu trabalhar.	1	2	3	4	5
8. Sinto-me desconfortável em fazer o que o/a meu/minha terapeuta está a sugerir que faça.	1	2	3	4	5
9. Sinto que melhorei as minhas competências ou aprendi novas estratégias para lidar com os meus problemas.	1	2	3	4	5
10. Sinto-me pior agora do que quando comecei a sessão (por exemplo, assustado/a, assoberbado/a, deprimido/a, ansioso/a, triste ou constrangido/a).	1	2	3	4	5
11. Sinto-me particularmente empenhado/a no que preciso de fazer em terapia para alcançar os meus objetivos.	1	2	3	4	5
12. Sinto uma falta de direção ou orientação por parte do meu/minha terapeuta.	1	2	3	4	5
13. Sinto-me aliviado/a emocionalmente ou menos sobrecarregado/a.	1	2	3	4	5
14. Aceitei melhor alguns aspetos sobre mim ou sobre a minha situação.	1	2	3	4	5
15. Por favor descreva e avalie quaisquer outras reações que possa ter tido face à sessão: _____	1	2	3	4	5