

PACIENTE: Luciano Sampaio

Nossa sessão foi realizada online iniciando às 14:30, o paciente trouxe relatos sobre dores de barriga e ansiedade, iniciamos com relatos da semana e trabalhamos com cartas de sentimentos e emoções, onde mesmo já se expressando de acordo com cada carta, foi realizada uma psicoeducação para os momentos de ansiedade o paciente realizou, concluímos às 15:20 com nesse próximo objetivo e metas em consultório trabalhar técnicas e compreender a ansiedade, que se cada mais no momento que o mesmo está tentando dormir, mais logo para o mesmo consegue dormir, com objetivos iniciais higiene do sono, e técnicas de respiração diafragmática.