

Paciente:

**Nome Paciente**

CPF:

**33355544420**

## AVALIAÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL

Data de Nascimento:

**10/05/1981**

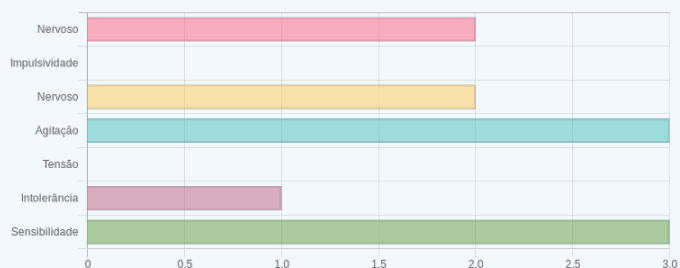
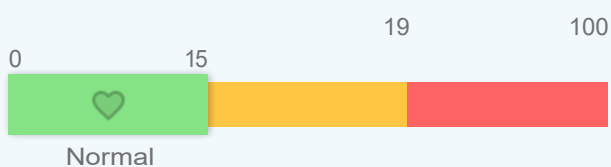
Sexo:

**Feminino**

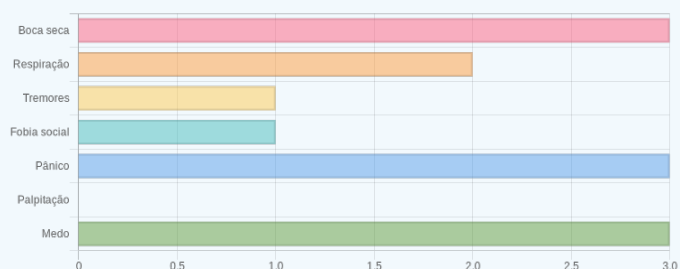
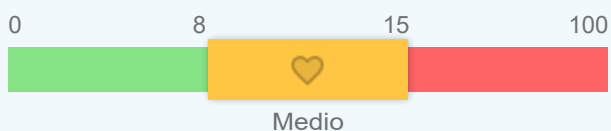
### SEUS RESULTADOS

Este relatório contempla a avaliação e aconselhamento de tratamento para saúde clínica e sócio-emocional

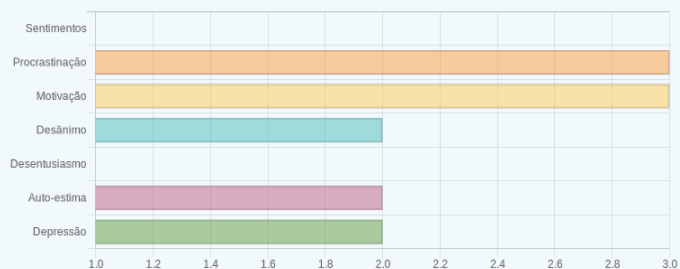
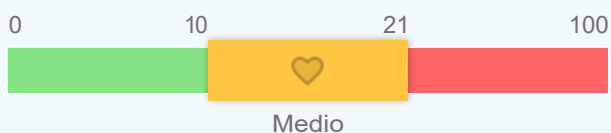
#### Estresse



#### Ansiedade



#### Depressão



### O QUE INFLUENCIOU NO RISCO?

## Fatores:



Nervoso



Sentimentos



Respiração



Tremores



Fobia  
social



Desânimo



Pânico



Sensibilidade



Medo



Depressão

### Falta de uma rede social de apoio

Falta de rede de apoio

### A qualidade e/ou a quantidade do meu sono

Sono

### Falta de conhecimento para mudar meu comportamento, meus hábitos e minha forma de agir

Hábitos e forma de agir

### Trabalhar menos

Trabalhar menos

### 'Eu vou' / Ação

Que maravilha! Você está pronto e já tem tudo que precisa para a ação. Pense no passo a passo e em como fortalecer na sua rotina a grande mudança que você já começou.

## QUAIS MEDIDAS TOMAR?

Pensar antes para ter tempo de acalmar-se.

Reconheça os bons momentos e cultive os sentimentos positivos.

Considere os exercícios de respiração: respire devagar, aumentando a barriga contando até cinco; pausa de dois segundos e exale lentamente contando até seis.

Atenção para a procrastinação. Registre e anote as tarefas do seu dia a dia. Faça uma tabela rascunho e inclua todas as tarefas: autocuidado, trabalho, lazer, etc. Veja hora a hora, o que você está fazendo e como pode colocar as novas atividades que

gostaria.

Estabeleça uma rotina de exercícios físicos e pense em se presentear com coisas que você mais gosta, sempre que alcançar. Que tal uma boa música, um jantar especial ou pequenos passeios.

Atenção para o sentimento de desânimo intenso e constante. Considere conversar com um profissional.

Atenção para a sensação de pânico. Se for frequente, considere conversar com um profissional.

Atenção para o sentimento de baixa auto-estima. Reconheça as atitudes e atividades que te causam bem-estar e desenvolvem seu auto reconhecimento.

Atenção para o sentimento de medo sem motivo evidente. Em caso de recorrência, considere conversar com um profissional.

Atenção para o sentimento de vida sem sentido. Regate os propósitos que te impulsionam e considere conversar com um profissional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JUNGERMAN F.S. LARANJEIRA R. Entrevista motivacional: bases teóricas e práticas. São Paulo: CD UNIAD – UNIFESP, 1999.

Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation.

Martins, B. G., Silva, W. R. D., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2019). Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68, 32-41.