**MONITORAMENTO COMPORTAMENTAL**

Registre abaixo o que você fez em cada dia da semana, incluindo o nível de prazer ou satisfação produzido por cada atividade. Considere a escala de 0 a 3 para avaliar sua satisfação, sendo:

*0 = Nada satisfatória ou ruim / 1 = Um pouco satisfatória / 2 = Moderadamente satisfatória / 3 = Muito satisfatória*

Na linha em que constam os dias da semana, registre seu humor médio do dia, sendo:

*0 = Muito deprimido / 1 = Moderadamente deprimido / 2 = Um pouco deprimido / 3 = Nada deprimido*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semana 1** | | | | | |
| **Dia**  Humor geral | **Atividade e nível satisfação** | **Atividade e nível satisfação** | **Atividade e nível satisfação** | **Atividade e nível satisfação** | **Atividade e nível satisfação** |
| **Domingo**  Humor: 3 | Exemplo: encontrei amigos (3) |  |  |  |  |
| **Segunda**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Terça**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Quarta**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Quinta**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Sexta**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Sábado**  Humor: |  |  |  |  |  |

Anote aqui atividades adicionais que não couberam na tabela ou quaisquer outras informações que julgue serem relevantes:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semana 1** | | | | | |
| **Dia**  Humor geral | **Atividade e nível satisfação** | **Atividade e nível satisfação** | **Atividade e nível satisfação** | **Atividade e nível satisfação** | **Atividade e nível satisfação** |
| **Domingo**  Humor: | Exemplo: encontrei amigos (3) |  |  |  |  |
| **Segunda**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Terça**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Quarta**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Quinta**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Sexta**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Sábado**  Humor: |  |  |  |  |  |

Anote aqui atividades adicionais que não couberam na tabela ou quaisquer outras informações que julgue serem relevantes:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semana 1** | | | | | |
| **Dia**  Humor geral | **Atividade e nível satisfação** | **Atividade e nível satisfação** | **Atividade e nível satisfação** | **Atividade e nível satisfação** | **Atividade e nível satisfação** |
| **Domingo**  Humor: | Exemplo: encontrei amigos (3) |  |  |  |  |
| **Segunda**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Terça**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Quarta**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Quinta**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Sexta**  Humor: |  |  |  |  |  |
| **Sábado**  Humor: |  |  |  |  |  |

Anote aqui atividades adicionais que não couberam na tabela ou quaisquer outras informações que julgue serem relevantes: