

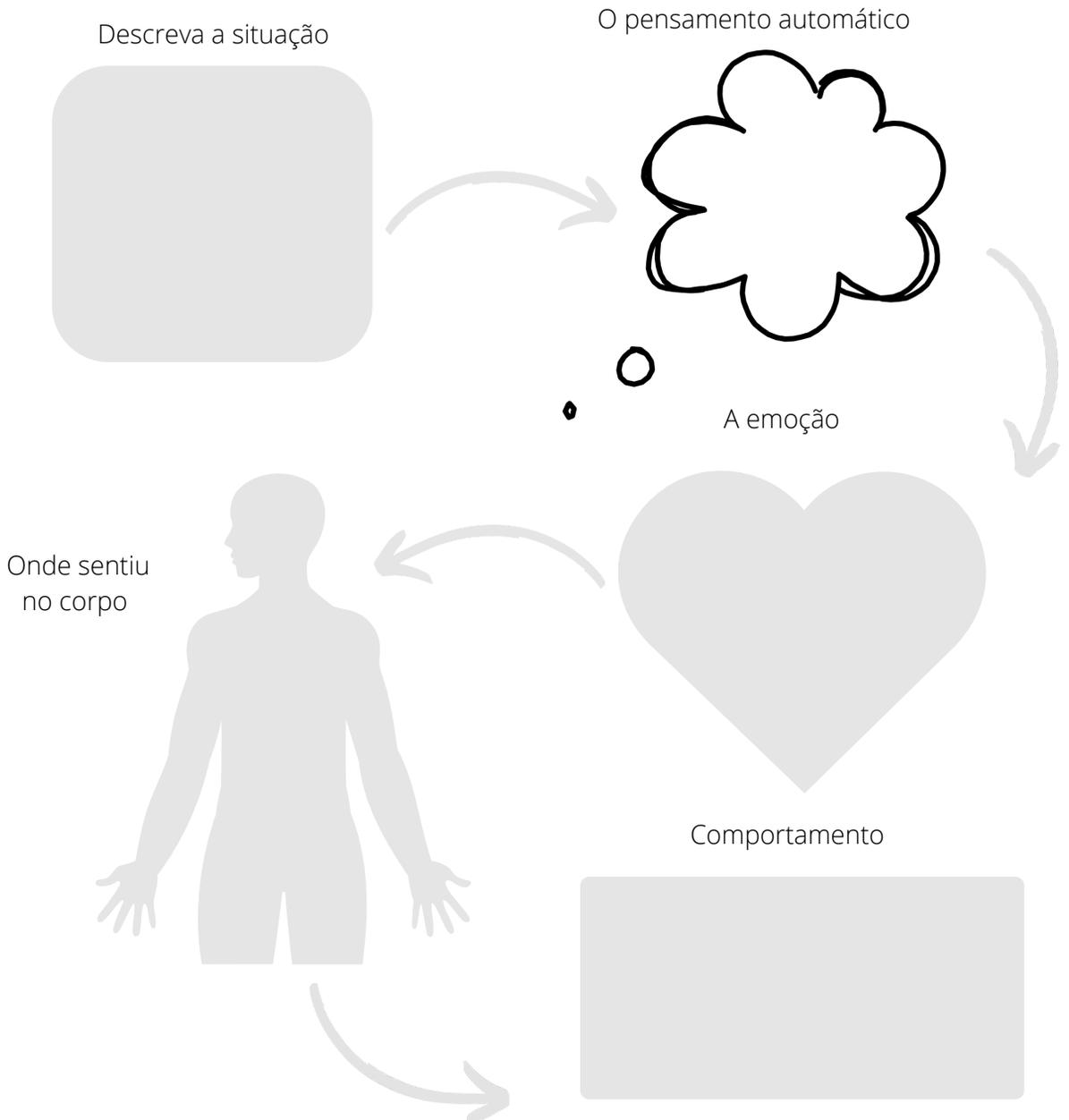
# **ANEXOS**



## ANEXO 1 - COMO OS PENSAMENTOS CRIAM SENTIMENTOS

<b>PENSAMENTO: Eu penso que...</b>	<b>SENTIMENTO: Portanto, sinto-me...</b>
Jamais serei feliz novamente	Desesperança
A vida não vale a pena	vontade de sumir
Ela me deixou porque não sou atraente	Tristeza
Não faço nada direito	Tristeza, chateação
Meus amigos gostam de mim	
Ninguém se importa comigo	
Não serei capaz de cuidar de mim mesma	
Resolvi problemas antes e posso resolvê-lo novamente	
Não preciso ser perfeita	
Devo dar a mim mesma o crédito por tentar	

## ANEXO 2 - APRENDENDO A TCC



## ANEXO 2 - APRENDENDO A TCC

Pense em uma situação que você acha difícil e anote

- ▶ qual é a situação
- ▶ os pensamentos que você percebe girando em sua cabeça
- ▶ os sentimentos e sinais corporais que você percebe
- ▶ o que você acaba fazendo

Situação difícil

```
graph TD; A[Situação difícil] --> B[O que eu penso]; B --> C[Como eu me sinto]; C --> D[O que eu faço];
```

O que eu penso

Como eu me sinto

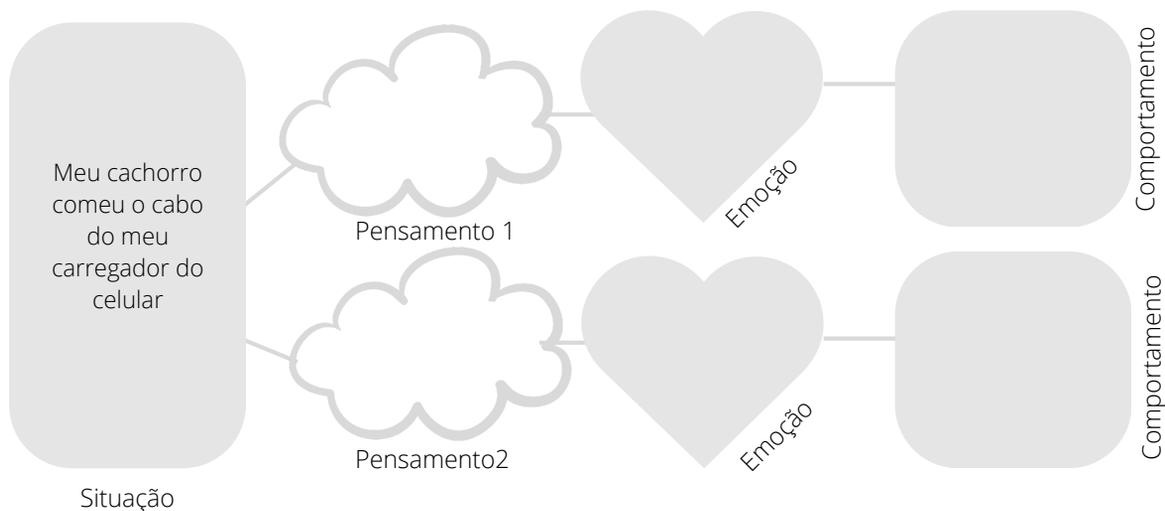
O que eu faço

## ANEXO 3 - TREINANDO O MODELO COGNITIVO

SITUAÇÃO	PENSAMENTO	EMOÇÃO	COMPORTAMENTO	RESPOSTA FISIOLÓGICA
Minha mãe tirou meu celular				Músculos tensos, coração disparado
Reprovei em matemática	eu sou um burro (a)		Esconde dos pais para não levar bronca	
Estou saindo da escola e aparecem dois homens grandes me seguindo	vão me assaltar			coração disparado, respiração acelerada
Meus amigos foram no cinema e não me chamaram			Fico em casa atualizando o Instagram	

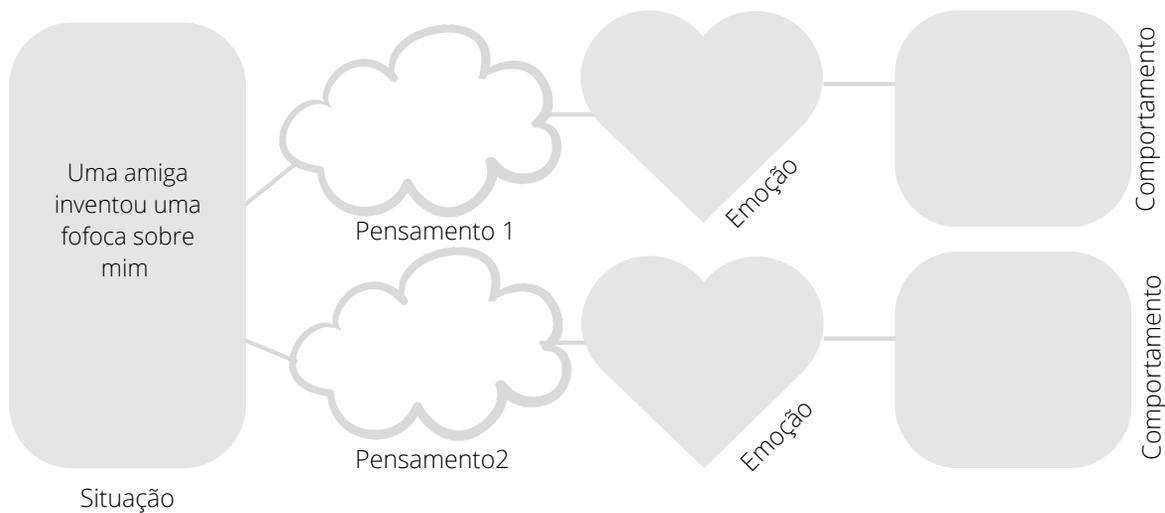
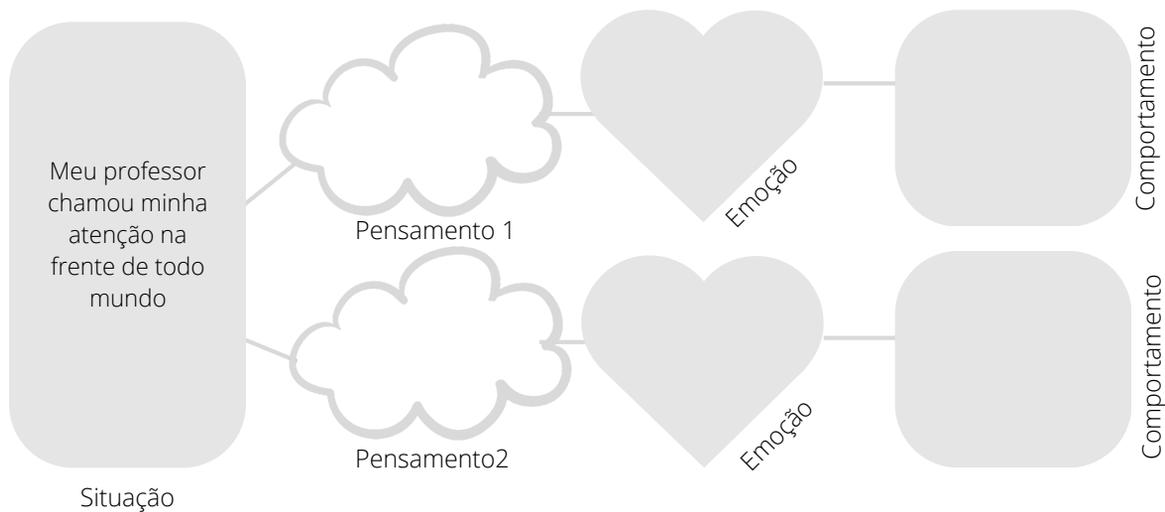
espaço em branco para o terapeuta adicionar situações

## ANEXO 4 - SE EU MUDAR AQUI, TALVEZ EU MUDE LÁ



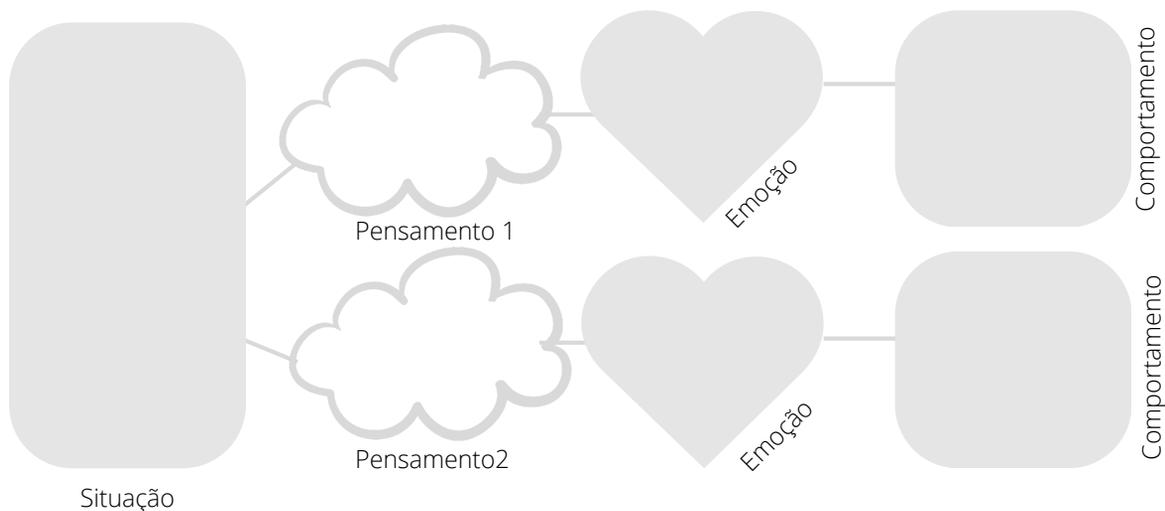
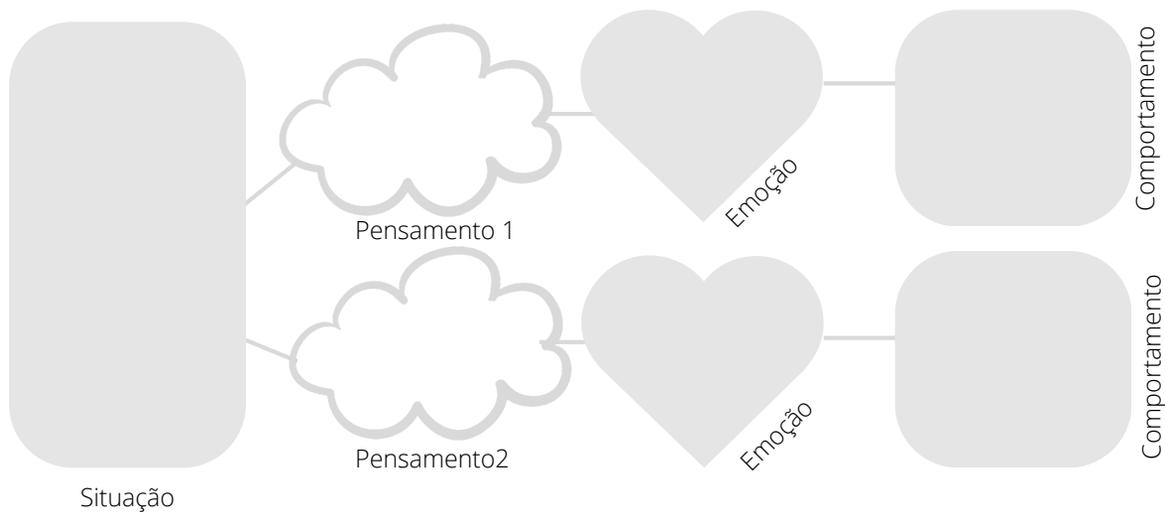
espaço em branco para o terapeuta adicionar situações

## ANEXO 4 - SE EU MUDAR AQUI, TALVEZ EU MUDE LÁ



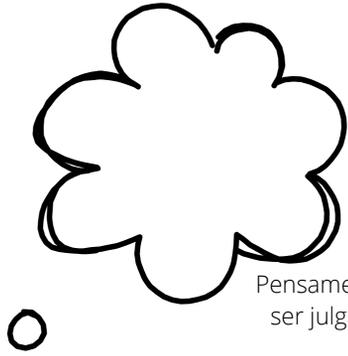
espaço em branco para o terapeuta adicionar situações

## ANEXO 4 - SE EU MUDAR AQUI, TALVEZ EU MUDE LÁ



espaço em branco para o terapeuta adicionar situações

## ANEXO 5 - BUSCA DE EVIDÊNCIAS



Pensamento a ser julgado

Evidências a favor	Evidências contra

## ANEXO 6 - DISTORÇÕES COGNITIVAS

**1. Leitura mental:** Você imagina que sabe o que as pessoas pensam sem ter evidências suficientes. Por exemplo: "Ele acha que sou um fracasso".

**2. Adivinhação do futuro:** Você prevê o futuro - que as coisas vão piorar ou que há perigos pela frente. Por exemplo: "Vou ser reprovado no exame" ou "Não conseguirei o emprego".

**3. Catastrofização:** Você acredita que o que aconteceu ou vai acontecer é tão terrível e insustentável que não será capaz de suportar. Por exemplo: "Seria horrível se eu fracassasse".

**4. Rotulação:** Você atribui traços negativos a si mesmo e aos outros. Por exemplo: "Sou indesejável" ou "Ele é uma pessoa imprestável".

**5. Desqualificação dos aspectos positivos:** Você afirma que as realizações positivas, suas ou alheias, são triviais. Por exemplo: "É isso que se espera das esposas - de modo que não conta quando ela é legal comigo" ou "Esses sucessos são fáceis, de modo que não importam".

**6. Filtro negativo:** Você foca quase exclusivamente os aspectos negativos e raramente nota os positivos. Por exemplo: "Veja todas as pessoas que não gostam de mim".

**7. Supergeneralização:** Você percebe um padrão global de aspectos negativos com base em um único incidente. Por exemplo: "Isso geralmente me acontece. Parece que eu fracasso em muitas coisas".

**8. Pensamento dicotômico:** Você vê eventos, ou pessoas, em termos de tudo-ou-nada. Por exemplo: "Sou rejeitado por todos" ou "Tudo isso foi uma perda de tempo".

**9. Afirmções do tipo "deveria":** Você interpreta os eventos em termos de como as coisas devem ser, em vez de simplesmente concentrar-se no que elas são. Por exemplo: "Eu deveria me sair bem. Caso contrário, serei um fracasso".

**10. Personalização:** Você atribui a si mesmo culpa desproporcional por eventos negativos e não consegue ver que certos eventos também são provocados pelos outros. Por exemplo: "Meu casamento terminou porque falhei".

**11. Atribuição de culpa:** Você se concentra na outra pessoa como fonte de sentimentos negativos e se recusa a assumir a responsabilidade da mudança. Por exemplo: "Estou me sentindo assim agora por culpa dela" ou "Meus pais são a causa de todos os meus problemas".

## ANEXO 6 - DISTORÇÕES COGNITIVAS

**12. Comparações injustas:** Você interpreta os eventos em termos de padrões irrealistas, comparando-se com pessoas que se saem melhor do que você e concluindo, então, que é inferior a elas. Por exemplo: "Ela é mais bem-sucedida do que eu" ou "Os outros se saíram melhor do que eu no teste".

**13. Orientação para o remorso:** Você fica preso à ideia de que poderia ter se saído melhor no passado, em vez de pensar no que pode fazer melhor agora. Por exemplo: "Eu poderia ter conseguido um emprego melhor se tivesse tentado" ou "Eu não deveria ter dito isso".

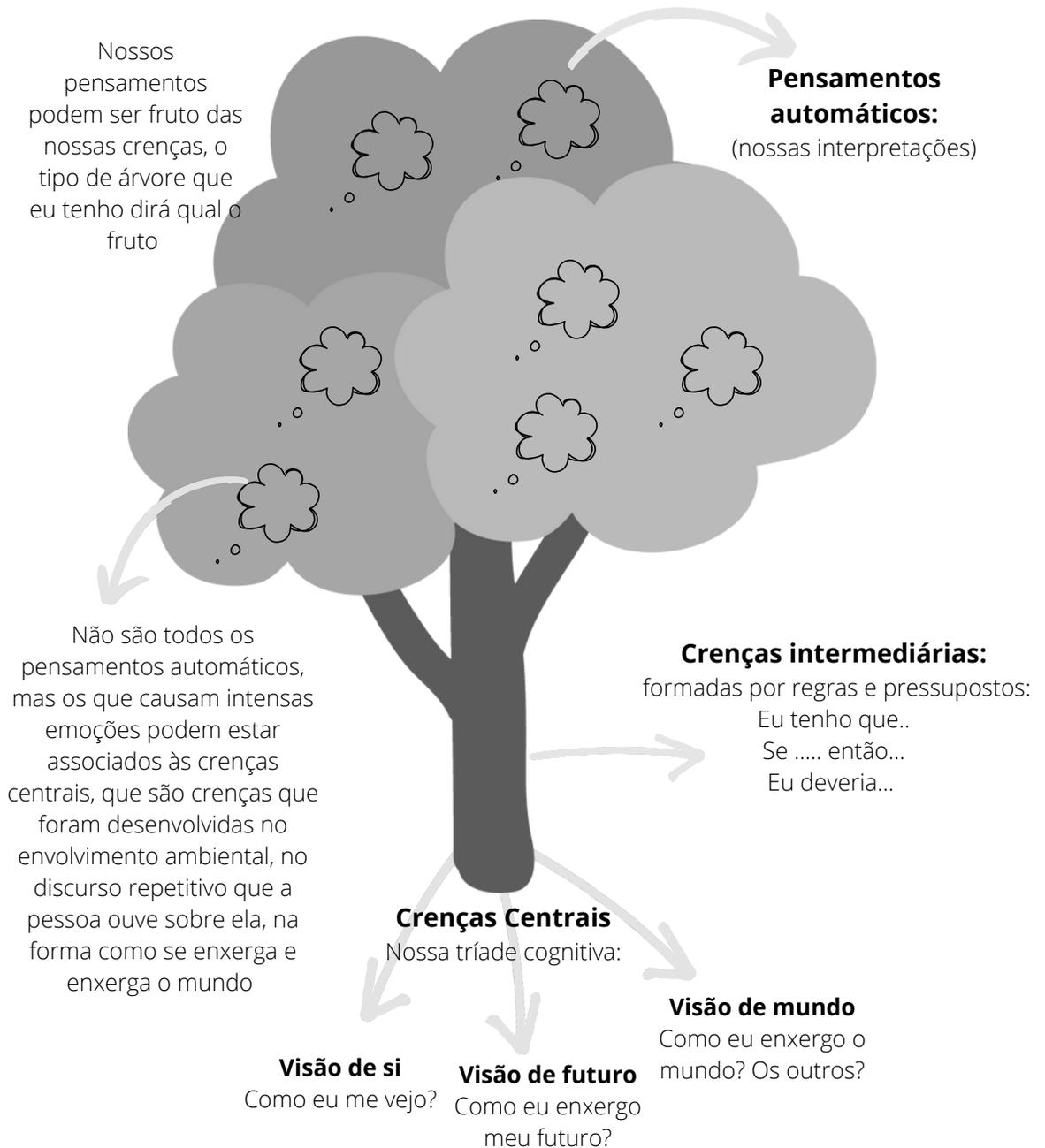
**14. E se...?:** Você faz uma série de perguntas do tipo "e se...." alguma coisa acontecer, e nunca fica satisfeito com as respostas. Por exemplo: "Sim, mas e se eu ficar ansioso?" ou "E se eu não conseguir respirar?"

**15. Raciocínio emocional:** Você deixa os sentimentos guiarem sua interpretação da realidade. Por exemplo: "Sinto-me deprimida; conseqüentemente, meu casamento não está dando certo".

**16. Incapacidade de refutar:** Você rejeita qualquer evidência ou argumento que possa contradizer os pensamentos negativos. Por exemplo, quando você pensa "Não sou digna de amor", rejeita como irrelevante qualquer evidência de que as pessoas gostem de você. Conseqüentemente, o pensamento não é refutado. Outro exemplo: "Esse não é o problema real. Há problemas mais profundos. Existem outros fatores".

**17. Foco no julgamento:** Você avalia a si próprio, os outros e os eventos em termos de preto-e-branco (bom-mau ou superior-inferior), em vez de simplesmente descrever, aceitar ou compreender. Está continuamente se avaliando e avaliando os outros segundo padrões arbitrários e concluindo que você e os outros deixam a desejar. Você se concentra nos julgamentos dos outros e de si mesmo. Por exemplo: "Não tive um bom desempenho na faculdade" ou "Se eu for aprender tênis, vou me sair mal" ou "Veja como ela faz sucesso. Eu não consigo".

## ANEXO 7 - PSICOEDUCAÇÃO DAS CRENÇAS



## ANEXO 8 - ÓCULOS DAS CRENÇAS

### ÓCULOS DA ANSIEDADE



**O mundo é um lugar perigoso**

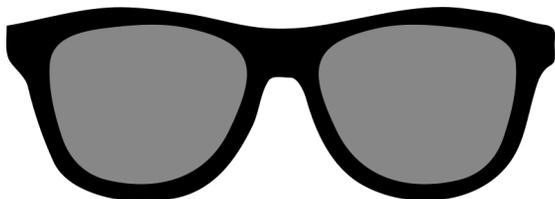
Tenho que ter cuidado

**Algo de ruim pode acontecer a qualquer momento**

As pessoas vão me criticar

**Não vou conseguir**

### ÓCULOS DA TRISTEZA



**Sou inútil**

Não faço nada direito

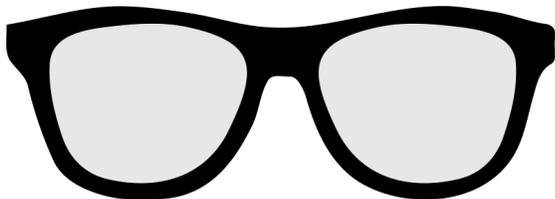
**Ninguém gosta de mim**

Tudo é culpa minha

**Sou feio e burro**

Não faço falta pra ninguém

### ÓCULOS DA INJUSTIÇA



**As pessoas são idiotas**

Ninguém sabe fazer nada direito

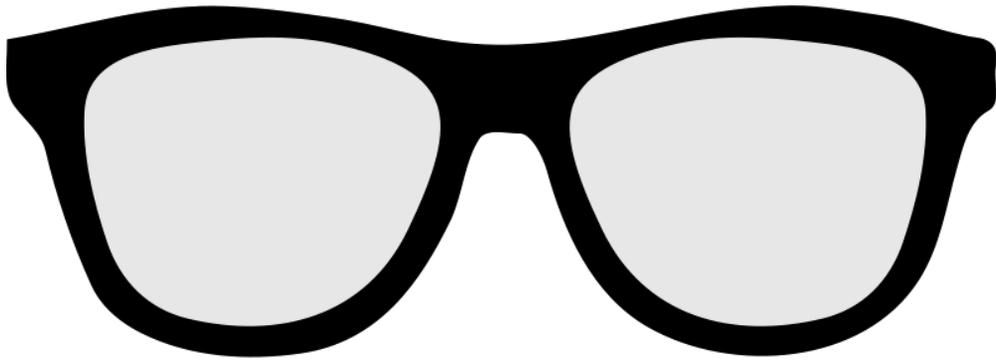
**Eu odeio gente**

Os outros fazem coisas pra me irritar

**A culpa é do outro**

## ANEXO 8 - ÓCULOS DAS CRENÇAS

QUAL É O SEU ÓCULOS?



O que ele te faz pensar?

---

---

---

---

---

---

## ANEXO 9 - ANÁLISE DE CUSTO E BENEFÍCIO

Depois de listar os custos e os benefícios da crença, faça um círculo em torno dos mais significativos. Por que esses custos ou benefícios são importantes? Você poderia contestar sua visão da importância desses custos e benefícios? Qual seria a crença alternativa mais adaptada? Como você poderia fazer uma análise de custo-benefício dessa crença?

---

Crença:

Custos:

Benefícios:

Resultado: Custos =

Benefícios =

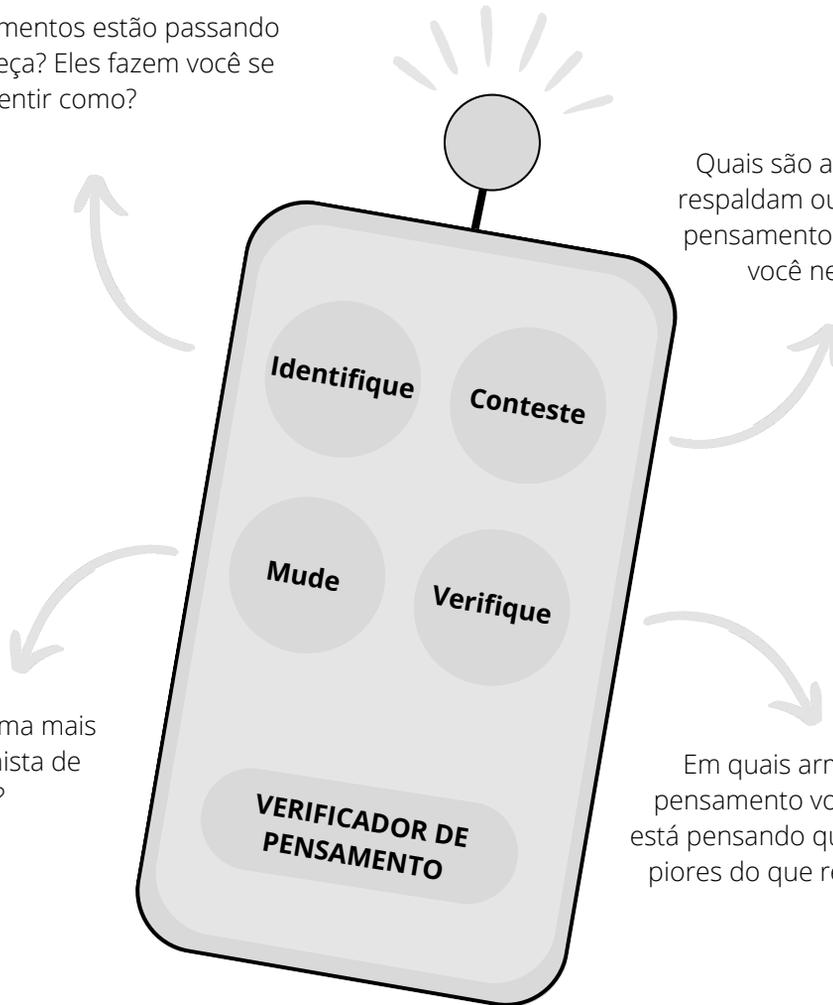
Custos - Benefícios =

Conclusões:

## ANEXO 10 - CONTROLE VERIFICADOR DE PENSAMENTO

Quais pensamentos estão passando pela sua cabeça? Eles fazem você se sentir como?

Quais são as evidências que respaldam ou contestam esses pensamentos? Existe algo que você negligenciou?



Existe uma forma mais realista e otimista de pensar?

Em quais armadilhas de pensamento você caiu? Você está pensando que as coisas são piores do que realmente são?

## ANEXO 10 – CONTROLE VERIFICADOR DE PENSAMENTO

Quando você perceber pensamentos que não ajudam regulares, pode ser útil verificá-los para ver se existe outra

- ▶ forma de pensar mais equilibrada
- ▶ que reconhece a situação, mas
- ▶ faz você se sentir melhor e
- ▶ ajuda você a enfrentar adversidades

**IDENTIFIQUE** - Que pensamentos estão girando em sua cabeça? Eles fazem você se sentir bem e o incentivam a fazer as coisas?

**MUDE** - Existe outra forma mais útil e equilibrada de pensar?

**VERIFIQUE** - Em que armadilhas do pensamento você caiu? Você está pensando que as coisas são piores do que realmente são?

**CONTESTE** - Quais são as evidências que respaldam ou contestam esses pensamentos? Existe algo que você negligenciou?

## ANEXO 11 - CARTÕES QUESTIONADORES DE PENSAMENTO

Tenho certeza de que isso é verdade?

Qual a pior coisa que poderia acontecer?

Como tenho certeza de que isso poderia acontecer?

Tenho evidências de que esse pensamento pode estar errado?

Será que estou exagerando?

Existe uma outra forma de pensar?

## ANEXO 12 - CURTOGRAMA DO EU

Coisas que gosto em mim

Coisas que não gosto em mim

Coisas que eu gostaria de ser  
mas não sou

Coisas que eu seria se pudesse  
escolher

## ANEXO 13 - AUTOESTIMA DE CELEBRIDADES

Autoestima é a forma como pensamos sobre nós mesmos e o que fazemos.

Pessoas com autoestima elevada

- ▶ respeitam e valorizam a si mesmas
- ▶ são confiantes
- ▶ reconhecem seus pontos fortes e se orgulham de suas realizações

Pense em uma pessoa famosa, uma celebridade, estrela de cinema, esportista ou músico que você respeita que tem autoestima elevada e outro que tem baixa autoestima. Como eles se comportam e o que fazem?

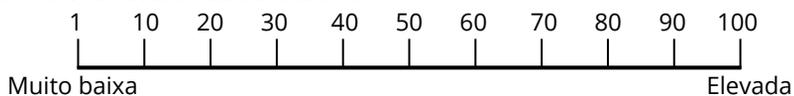
Uma celebridade com autoestima elevada:

Como ele/a se comporta e o que faz:

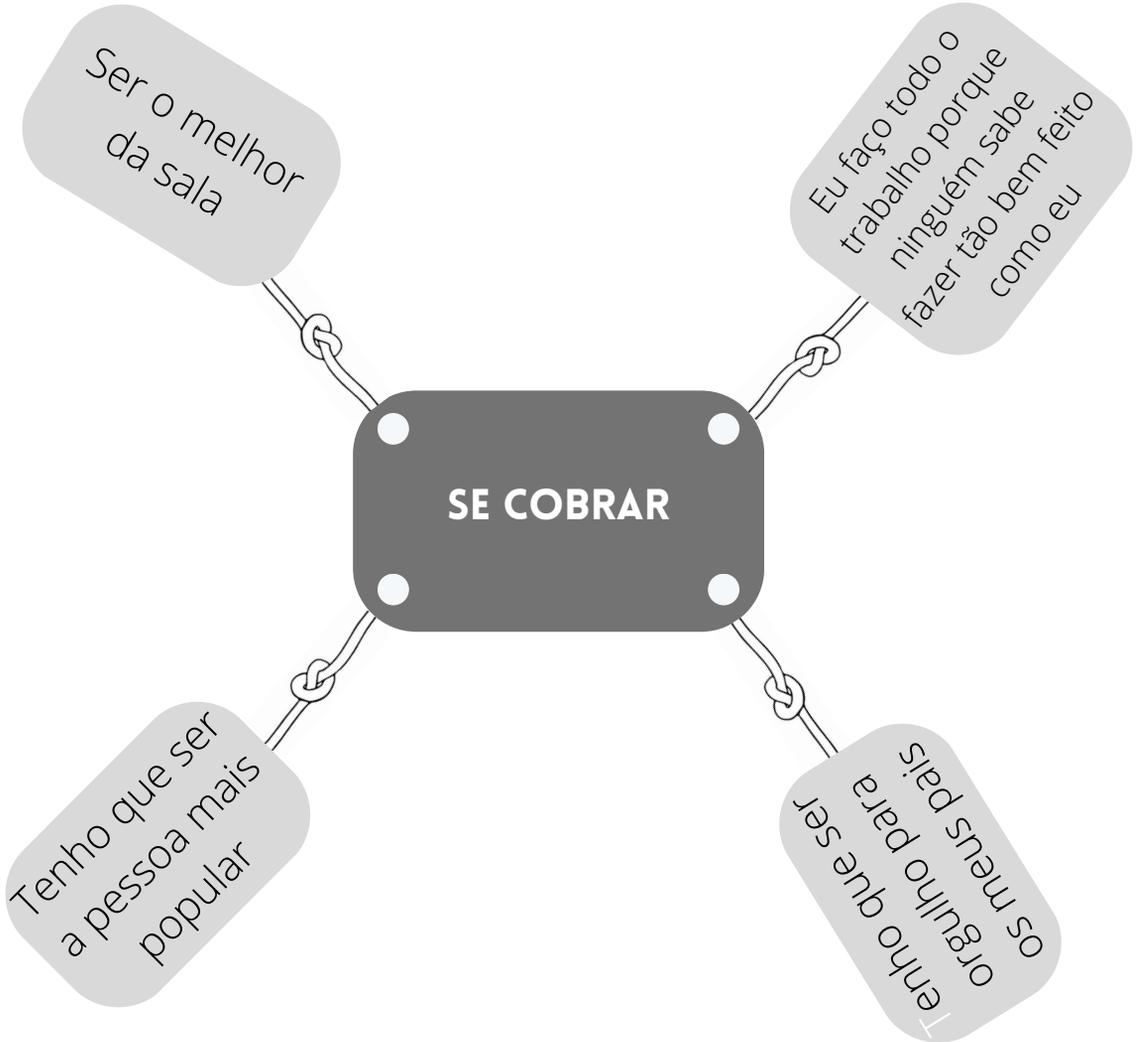
Uma celebridade com baixa autoestima é:

Como ele/a se comporta e o que faz?

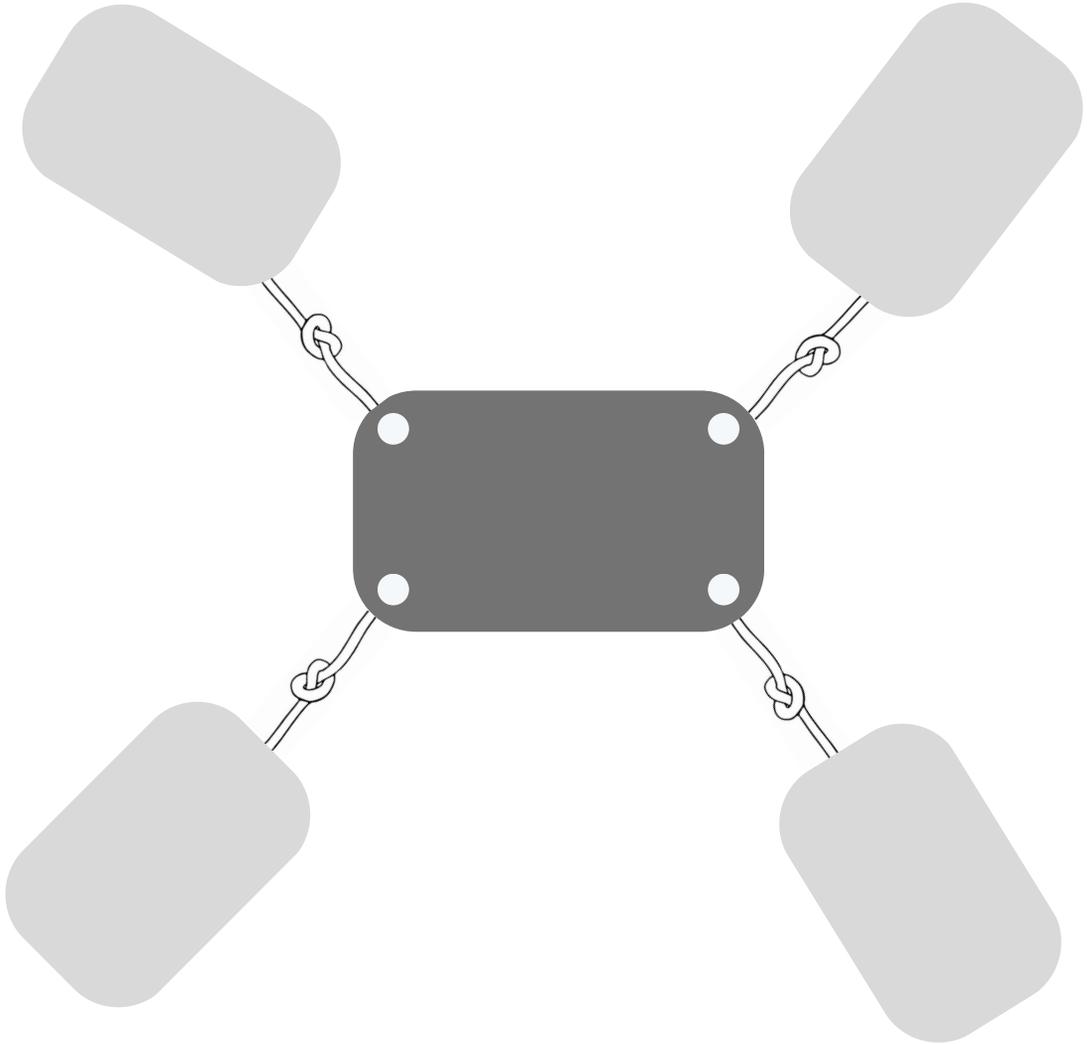
Como você avalia sua autoestima?



## ANEXO 14 - CORTE O NÓ



## ANEXO 14 - CORTE O NÓ

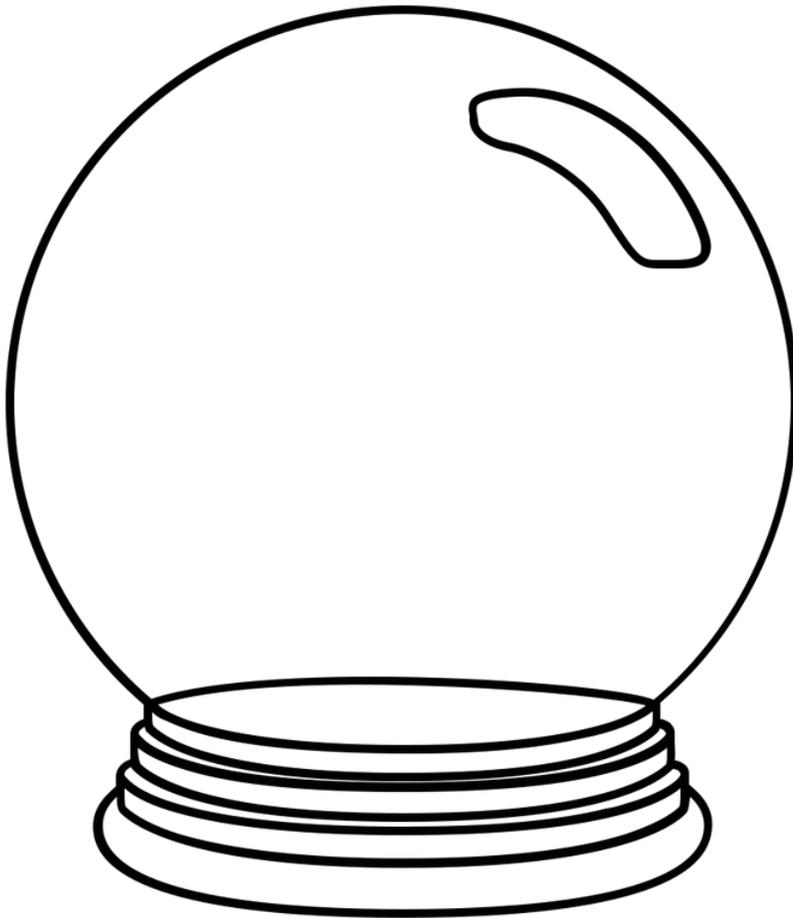


## ANEXO 15 - DIFERENCIANDO A ANSIEDADE

Ansiedade amiga	Ansiedade inimiga

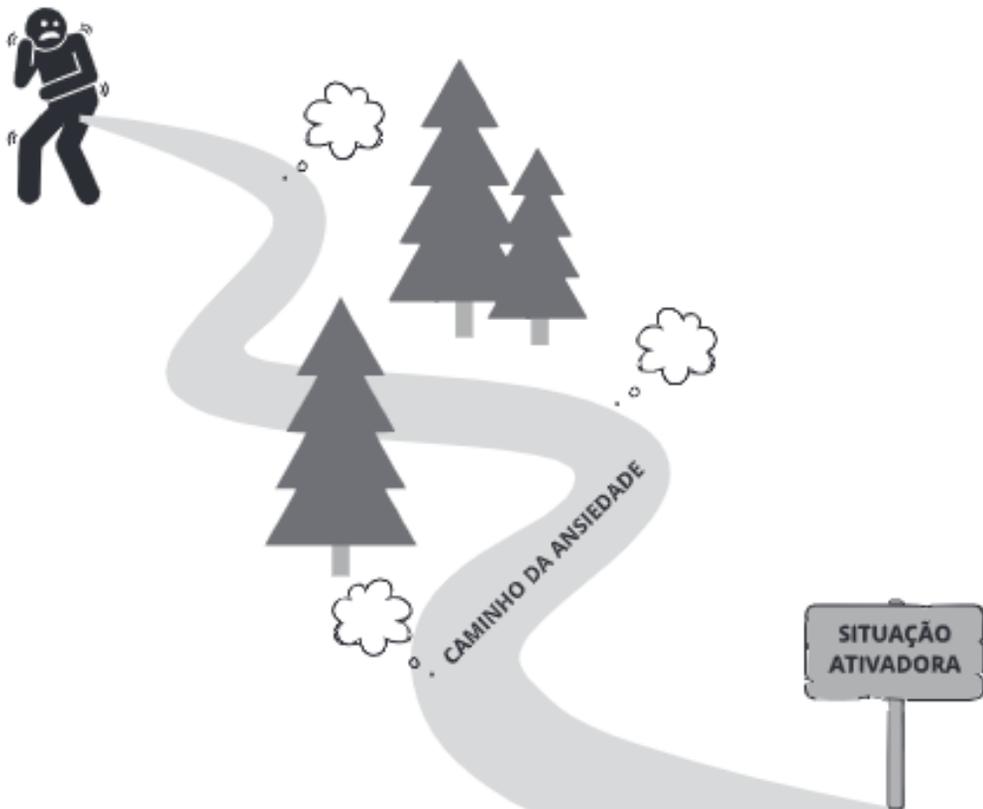
## **ANEXO 16 - BOLA DE CRISTAL DA ANSIEDADE**

Escreva aqui todas as coisas que você acredita que podem acontecer na próxima semana ou em 15 dias



## ANEXO 17 - MUDE A ROTA

Imagine que dentro do teu cérebro existe um caminho que te leva a ter sintomas de ansiedade. Algumas situações acontecem e automaticamente seu cérebro já percorre a trilha da ansiedade. Nesse caminho ele coleta várias preocupações e faz com que você se sinta em perigo. Nesse caso, é necessário alterar a rota, encontrar outros caminhos, outros pensamentos, e fortalecer essa nova rota. Desenhe uma nova rota para o teu cérebro seguir que te ajude a diminuir a ansiedade



# ANEXO 18 - PSIECOEDUCAÇÃO

## POR QUE ME SINTO ASSIM?

Sentir-se deprimido ou para baixo é uma coisa que acontece com muitas pessoas e pode influenciar em diversas áreas da nossa vida.

**Nosso humor:** podemos estar tristes, de mau-humor, que tudo nos incomoda e irrita, que não aguentamos ninguém etc.

**Nossa energia:** estamos mais cansados, tudo nos dá preguiça, podemos ter sono ou, em vez disso, não poder dormir, ter mais fome ou não querer comer.

**Nossos pensamentos:** podemos ter dificuldade de nos concentrar, escolher o que fazer (não nos ocorre nada), muitas coisas nos parecem tediosas, começamos a pensar que tudo é uma porcaria ou que nós mesmos não valemos nada, que nada vai melhorar.

**Nosso comportamento:** deixamos de fazer as coisas que fazíamos e cada vez fazemos menos, passamos mais tempo jogados na cama ou no sofá, assistindo televisão etc.

**Nossas relações:** brigamos mais em casa, cada vez compartilhamos menos tempo com os nossos amigos.

**Nosso rendimento no colégio:** temos mais dificuldade de estudar, não temos vontade de ir, não nos interessa se estamos mal ou estamos certos de que algo ruim acontecerá.

### **Pensamento - Emoção - Comportamento**

*Para lembrar:*

Quando estamos deprimidos, o nosso pensamento torna-se muito negativo. Vemos tudo com óculos escuros. Principalmente:

- O que ocorre à nossa volta
- Nosso futuro
- E a nós mesmos

## ANEXO 18 - PSIECOEDUCAÇÃO

Por que ficamos deprimidos?

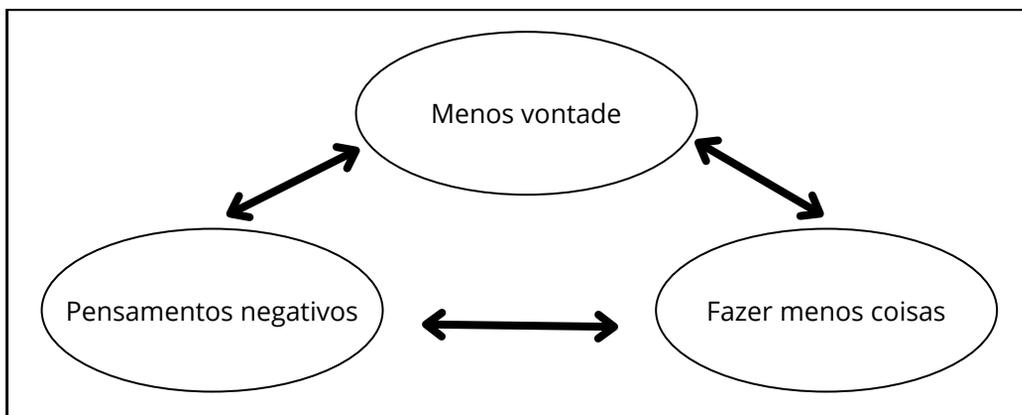
*Na nossa vida, podemos enfrentar situações difíceis, como:*

- A perda de um ente querido.
- A separação dos nossos pais.
- Uma briga com amigos, namorados.
- Notas baixas no colégio, brigas em casa etc.

Estas coisas nos deixam **naturalmente tristes**. Mas a tristeza ocasional poderia se transformar em um problema (ficar muito intensa e durar muito) se a enfrentamos de forma errada, e nos levar a:

- Deixar de fazer coisas que gostamos e/ou que nos fazem sentir que temos sucesso;
- Isolarmo-nos dos nossos amigos e outras pessoas que gostam de nós.

**Veja este círculo vicioso:**



**Este é um problema que pode ser combatido!!!!  
A seguir mostramos como.**

## ANEXO 18 - PSIECOEDUCAÇÃO

Sabia que uma forma para combater a tristeza é fazer coisas agradáveis e das quais gostamos?

O problema é que quando estamos tristes por algum tempo, temos mais dificuldade em fazer as coisas. O estado de ânimo é como um músculo que perde o costume. Por isso, a ideia é voltar a fazer aos poucos essas coisas que nos fazem sentir com sucesso ou alegres: visitar um amigo ou jogar uma partida, e anotar como muda o nosso estado de ânimo a medida que recuperamos a prática.



E como quando você vai pela primeira vez a uma academia. Levanta pouco peso e, no outro dia, dói o corpo inteiro. Mas aos poucos, com treinamento, as coisas ficam mais fáceis e você consegue levantar mais peso, ou o mesmo, com menos esforço.

## ANEXO 19 - CURTOGRAMA DO EU

Gosto e faço

Não gosto e faço

Gosto e não faço

Não gosto e não faço



## ANEXO 20 - DIÁRIO DOS SENTIMENTOS

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
 Coisas que eu fiz							
 Como me senti (1 -10)							

## **ANEXO 21 -COISAS QUE MEUS ÓCULOS ME FAZEM PENSAR X COMO REALMENTE É**

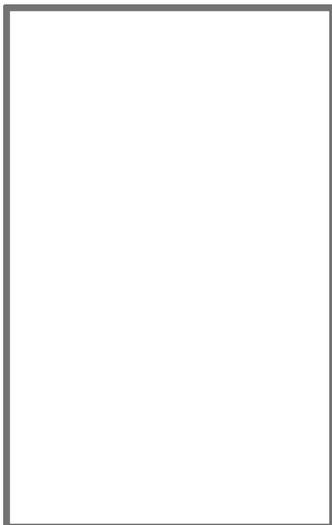
Preencha situações em que você enxerga com os óculos da tristeza, reestruture seus pensamentos, e reescreva a situação de forma mais clara e otimista



Como eu enxergo com os óculos da tristeza	Como posso enxergar de forma mais clara a mesma situação

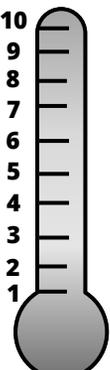
## ANEXO 22 - JOGO DAS PREVISÕES

**Evento**



**Como vai ser?**

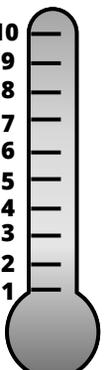
???



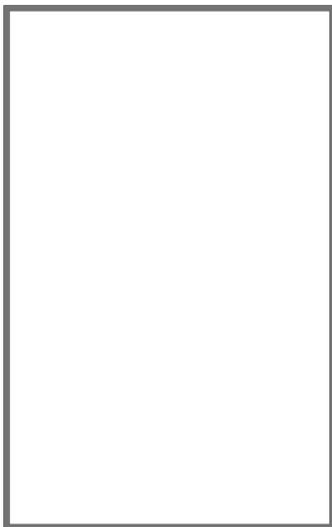
A vertical thermometer scale with numbers 1 through 10 on the left side. The scale is currently empty.



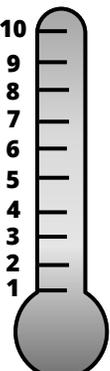
**Como foi?**



A vertical thermometer scale with numbers 1 through 10 on the left side. The scale is currently empty.



???



A vertical thermometer scale with numbers 1 through 10 on the left side. The scale is currently empty.



A vertical thermometer scale with numbers 1 through 10 on the left side. The scale is currently empty.

## ANEXO 23- PLANO DE SEGURANÇA

### Instrução:

Se você tiver ideias de se machucar, comece pelo Passo 1. Siga cada passo até que você esteja seguro.

### Lembre-se:

Pensamentos suicidas podem ser muito fortes e pode parecer que durarão para sempre.

Com ajuda e tempo, esses pensamentos sempre passam.

Quando eles passarem, você pode investir energia para solucionar problemas que contribuíram para você se sentir tão mal.

A desesperança que você sente nesse momento não durará para sempre.

É importante que você alcance ajuda e suporte.

Você pode superar esse momento difícil.

Como pode ser difícil ter foco e pensar claramente quando você tem pensamentos suicidas, por favor, faça cópias deste plano e coloque em lugares que você possa facilmente encontrar, como sua bolsa, carteira ou do lado do telefone.

1) Fazer as seguintes atividades para me acalmar/ confortar	1. 2. 3.
2) Lembrar das minhas razões para viver	1. 2. 3.
3) Telefonar para um amigo ou membro da família	Nome: Telefone:

## ANEXO 23- PLANO DE SEGURANÇA

4) Telefonar para outra pessoa que possa me ajudar caso não encontre a de cima	Nome: Telefone:
5) Telefonar para meu psicólogo/psiquiatra	Nome: Telefone: Telefone:
Telefonar para o CVV – Centro de Valorização à Vida	Telefone: 141
Ir a algum lugar que eu esteja seguro	1. 2. 3.
Ir para o serviço de Urgência do Hospital mais próximo	
Se sentir que não pode chegar no hospital com segurança, telefonar para requerer transporte para o hospital. Eles vão enviar alguém para te transportar em segurança.	Telefone: 192

## 24 - DIÁRIO POSITIVO

Somos muito bons em perceber as coisas negativas que acontecem, mas com frequência negligenciamos ou rejeitamos as coisas boas.

Para se tornar mais equilibrado sobre o que se passa na vida, escreva pelo menos uma coisa positiva que aconteceu em cada dia. Poderia ser algo:

- ▶ que você gostou;
- ▶ com que você lidou;
- ▶ que você conquistou;
- ▶ que fez você se sentir bem;

Dia	O que aconteceu

Ver a lista crescer o ajudará a entender que coisas boas acontecem

## 25 - TCHAU, PROCRASTINAÇÃO

Quando estamos tristes temos dificuldade de começar a fazer as coisas, temos uma tendência a não fazer nada. Para superar isso podemos dividir as coisas em pequenas partes



Olhando para essa montanha, quanta vontade te dá de subir?

Entretanto:

Uma montanha menor?



E outra menorzinha?



E essa outra?



- O primeiro passo costuma ser o mais difícil.
- Quanto menor o seu objetivo, é mais difícil começar.
- Uma vez que deu partida, pode continuar com outro objetivo pequeno.
- Muitas metas pequenas são o mesmo que uma grande.
- Aos poucos, as metas se somam, e, ainda você recebe um empurrão.

## 25 - TCHAU, PROCRASTINAÇÃO

A chave é

- DIVIDIR as tarefas em pequenos passos;
- ADEQUAR as expectativas;
- Não pretender tudo já;

### AGORA É SUA VEZ:

Liste tudo que você precisa fazer  
e os prazos:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

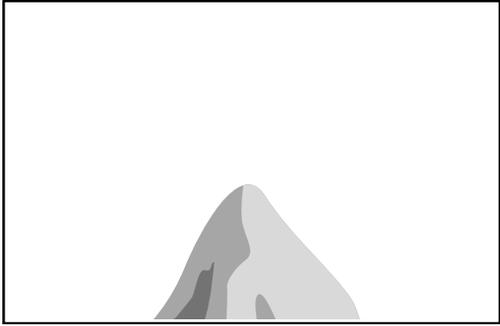
---

### COMO VOCÊ PODERIA DIVIDIR EM PEQUENOS PASSOS?

- ✓ Separe as atividades por ordem de prioridade
- ✓ Faça um quadro de rotina e divida as atividades em pequenos passos
- ✓ O que você vai fazer primeiro? qual dia irá iniciar? Por quanto tempo?
- ✓ O que pode te atrapalhar? Como minimizar isso?

Se preferir, utilize o rascunho na próxima página para cada atividade que tiver, divida em pequenas partes, e quando você ver, acabou!!

## 25 - TCHAU, PROCRASTINAÇÃO

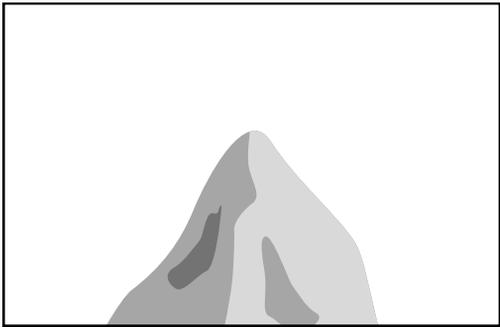


---

---

---

---

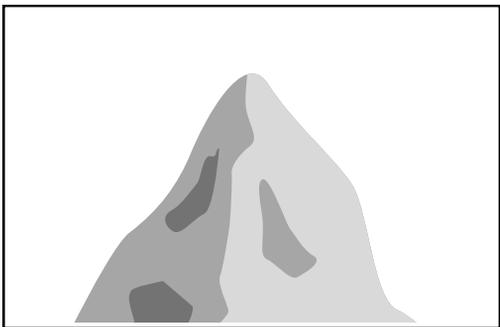


---

---

---

---



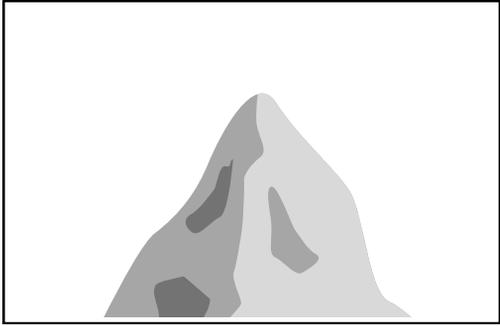
---

---

---

---

## 25 - TCHAU, PROCRASTINAÇÃO

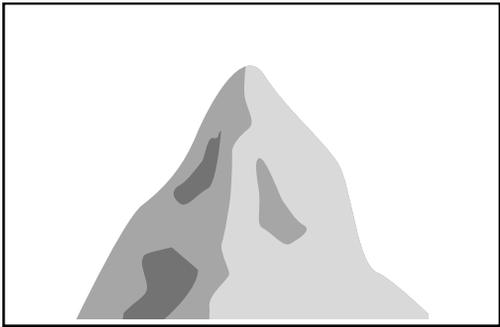


---

---

---

---

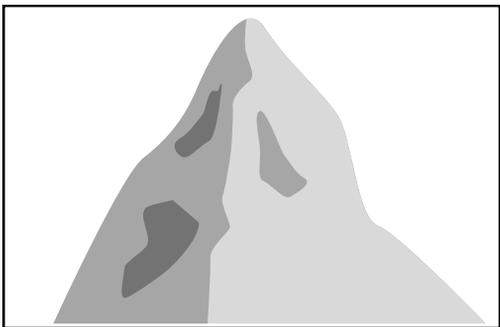


---

---

---

---



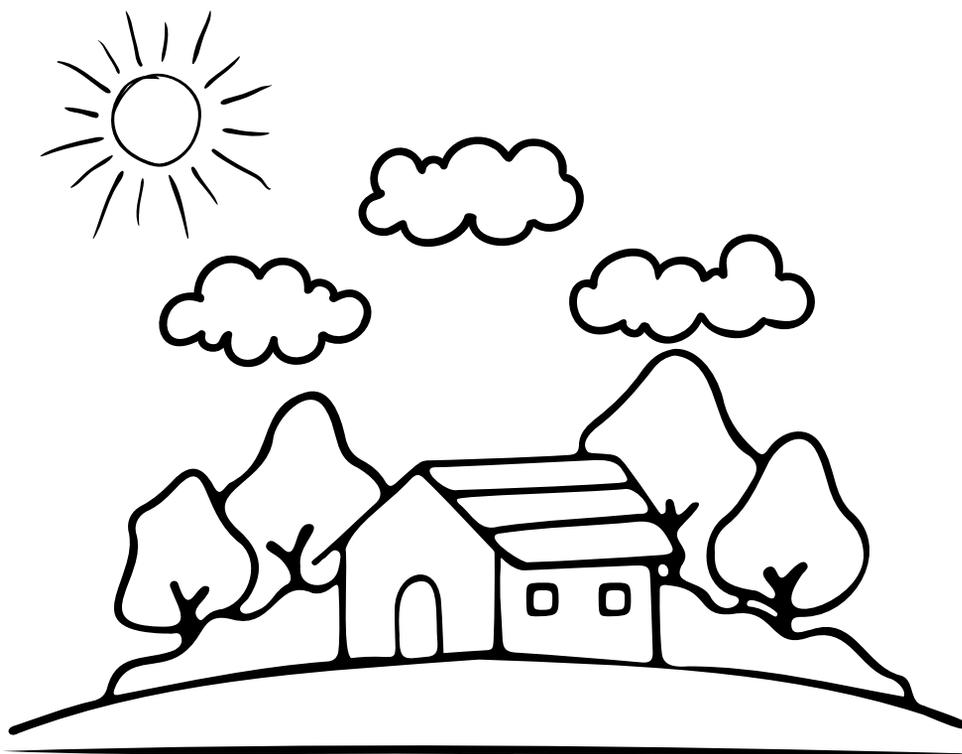
---

---

---

---

## 26 - DESENHO DA COMUNICAÇÃO ASSERTIVA



## 27 - TROQUE ISSO POR ISSO

Vamos treinar maneiras mais assertivas de comunicar algo que sentimos ou queremos.

- ▶ Na coluna da esquerda, escreva exemplos de alguma situação em que você se expressou mal, não foi claro, ou ofendeu alguém
- ▶ Na coluna da direita, reformule o que você quis dizer de uma maneira mais assertiva

Como eu falei	Como eu poderia ter falado

## 28 – RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se você precisar tomar uma decisão importante ou difícil, tente usar estas seis etapas que podem ajudá-lo a decidir o que fazer

PARE. QUE DECISÃO VOCÊ PRECISA TOMAR?

QUAIS SÃO AS SUAS OPÇÕES?

- |    |    |
|----|----|
| 1. | OU |
| 2. | OU |
| 3. | OU |
| 4. | OU |
| 5. | OU |

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS? Para você e para outras pessoas em curto e longo prazo.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

FEITO ESSE BALANÇO, O QUE VOCÊ VAI FAZER?

FUNCIIONOU? O que você faria diferente na próxima vez?

## 29 - VOCÊ É O DIRETOR DO FILME DA SUA VIDA

### METÁFORA

Imagine sua vida como um filme. Os primeiros episódios já foram gravados. *(Aqui eu costumo resumir o que eu sei dos - geralmente difíceis - momentos marcantes da vida dos pacientes).*

Agora o filme está acontecendo. Imagine que você é o diretor e você pode dirigir um ator que interpreta sua parte. Mas você é um tipo especial de diretor com um poder limitado. Você não pode ir para o roteirista e pedir-lhe para mudar os eventos da vida que acontecem com você ou dirigir os outros personagens para agir como você quer que eles façam.

O único ator sobre qual você pode ter uma influência sobre é aquele que interpreta a sua parte. Você pode fazê-lo(a) interpretar exatamente como a pessoa que você sonha ser. Descubra como você gostaria que ele/ela agisse, precisamente na situação que você está enfrentando agora. Como você instruiria o ator a agir se você quer que a continuação do filme se pareça com o que você gostaria que sua vida fosse, ou, para mostrar o pai / cônjuge / colega/ etc como você gostaria de ser?

## 30 - TRATE A SI PRÓPRIO COMO UM AMIGO

Muitas vezes somos muito desagradáveis e críticos em relação a nós mesmos. Tratamos a nós mesmos de forma muito diferente de como trataríamos nossos amigos. Quando você perceber o seu "crítico interior", escreva exatamente o que está pensando e como está se referindo a si mesmo. Espere um pouco e releia o que você escreveu.

- ▶ Pergunte a si mesmo o que diria ao seu amigo se o ouvisse pensando e dizendo essas coisas.
- ▶ Agora, trate-se da mesma maneira e escreva uma mensagem mais gentil para si mesmo

O que estou pensando e como estou me referindo a mim mesmo?

O que eu diria aos meus amigos se os ouvisse dizendo isso?

O que devo dizer para mim agora

## 31 - OUTRAS PESSOAS SE SENTEM COMO EU?

Muitas vezes, parece que somos os únicos que ficam deprimidos ou ansiosos. Verifique para ver o quanto isso é comum.

Pesquise na internet para ver se encontra respostas para essas perguntas.

Quantas pessoas sofrem de depressão?

Quantos jovens sofrem de ansiedade?

Encontre três pessoas famosas que sofreram de depressão

Encontre três pessoas famosas que sofreram de ansiedade

j

O que elas fizeram para superar seus problemas?

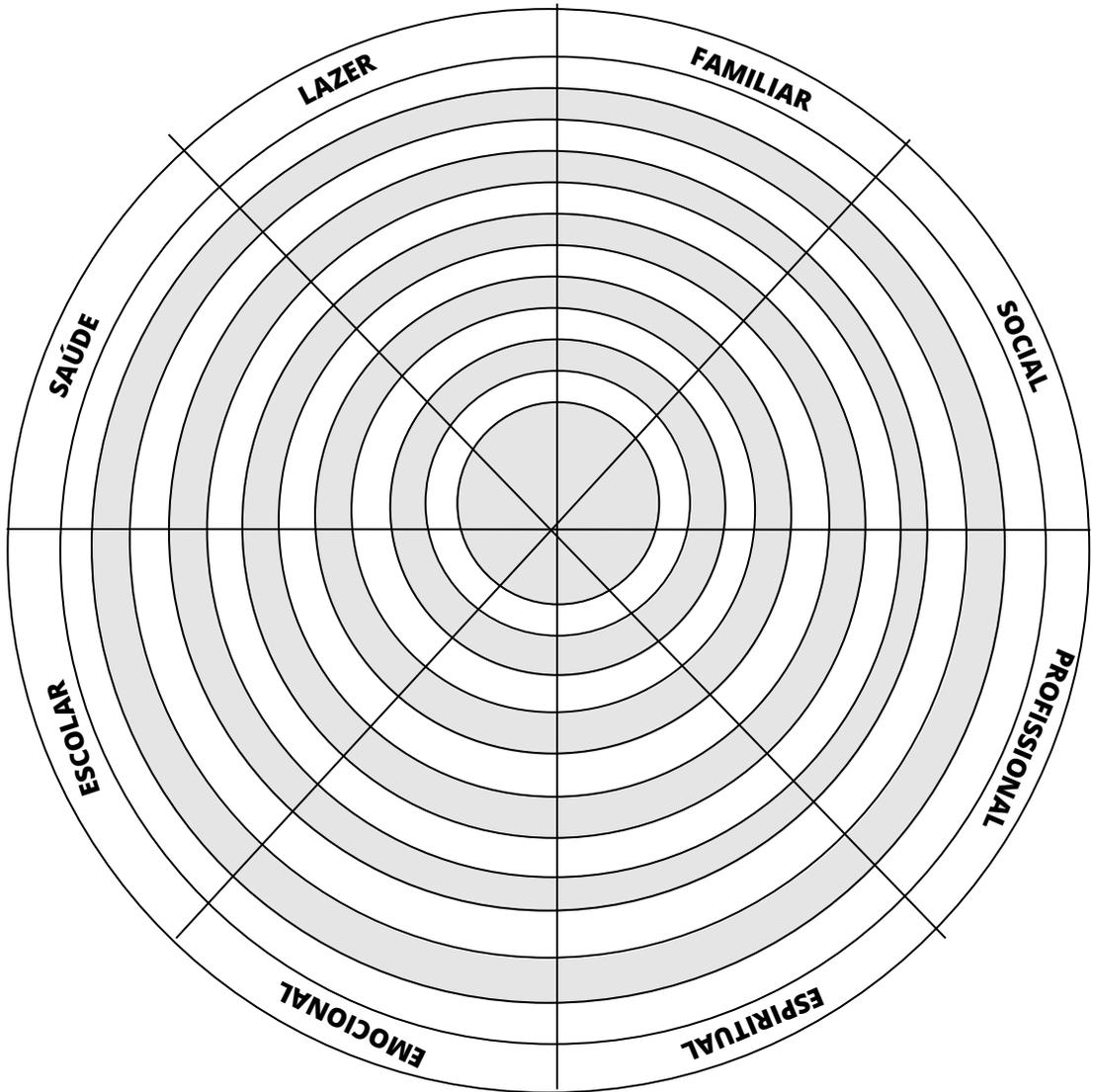
## 32 - CUIDADO OU CONTROLE

Análise de 0 a 10 o quanto o comportamento é de cuidado e o quanto é de controle

<b>Comportamento do adulto</b>	<b>Nível de proteção</b>	<b>Nível de cuidado</b>

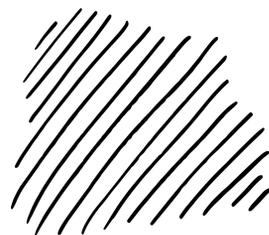
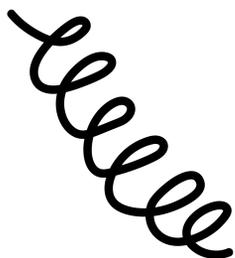
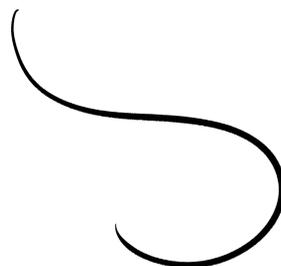
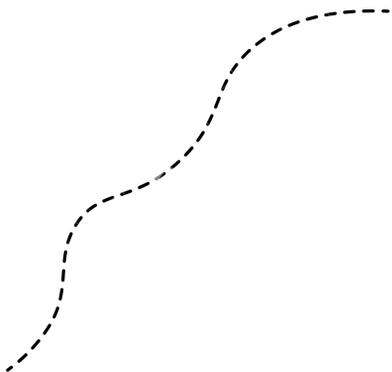
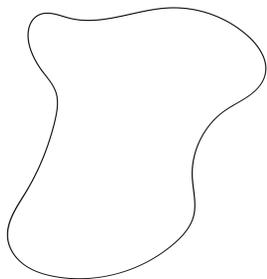
# 33 - RODA DA VIDA

Dê uma nota de 0 a 10 a como você tem se dedicado nas diferentes esferas da sua vida:



## 34 - OUTRAS FORMAS DE RESOLVER

Complete os rabiscos abaixo formando figuras e escreva o nome de cada uma



## 35 - PESQUISAS E BUSCAS

Pesquisas e buscas podem ajudá-lo a verificar se existem outras maneiras de entender e pensar sobre as coisas.

Minha crença ou suposição a ser testada

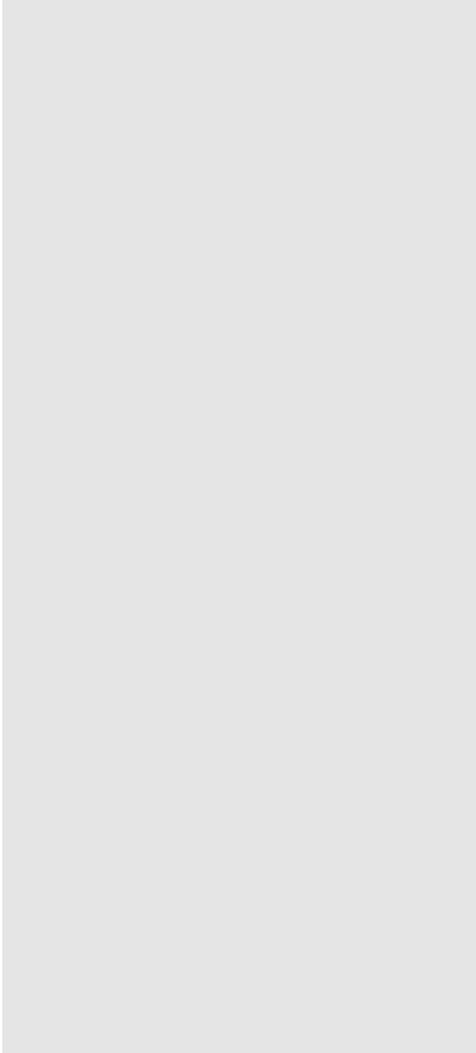
O que descobri na pesquisa ou na busca?

Que pesquisa ou busca na internet eu posso fazer para verificar isso?

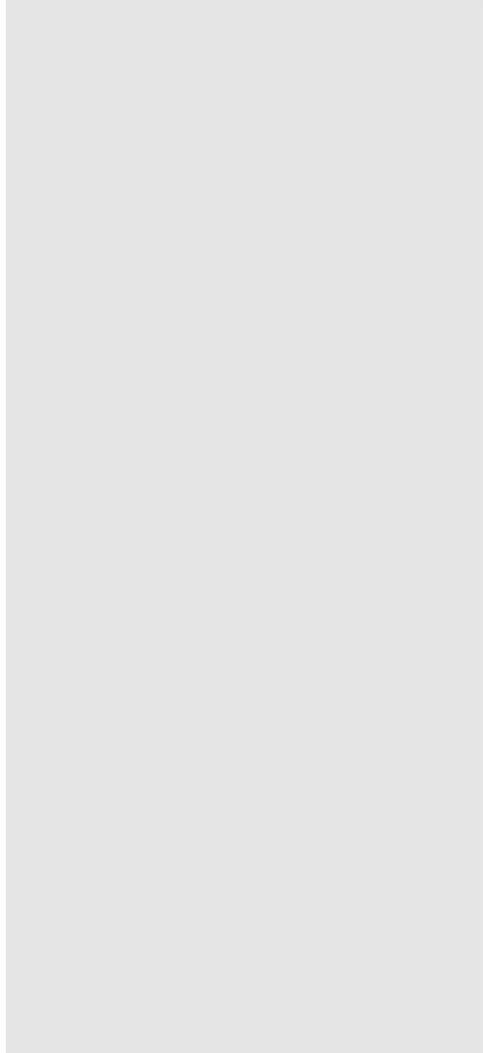
Como isso se encaixa no que eu acreditava ou presumia?

## **36 - ANTES E DEPOIS**

**Descreva como você se sentia antes da terapia**



**Descreva como você se sente depois da terapia**



## 37 - MELHOR PREVENIR DO QUE REMEDIAR

Se me ocorrer:

---

---

---

---

---

---

Tenho que fazer o seguinte:

---

---

---

---

---

---

O que não posso fazer é:

---

---

---

---

---

---

Lembre-se: você pode pedir ajuda se percebe que tem dificuldade. Não hesite em avisar seus pais ou o seu terapeuta

