

ANÁLISE DO PACIENTE

As informações fornecidas nos ajudarão a trabalhar com você de maneira mais eficaz. Todas as informações serão estritamente confidenciais e nada será compartilhado com terceiros, a menos que acordado mutuamente.

Data: _____

Objetivos das seções:

- 1.aliviar o stress,
- 2.desenvolver um senso de estabilidade,
- 3.aprender a lidar com o estresse.

Por favor, responda às seguintes perguntas:

1. Como você descreve sua saúde em geral:

Ótima () muito boa () boa() razoável() ruim()

2. Como você classificaria seu nível de estresse? (Marque um dos círculos. Os círculos em cinza demonstram o nível de estresse que você sente)



3. Como você classificaria seu nível de depressão? (Marque um dos círculos. os círculos em cinza demonstram o nível de depressão que você sente.)



4. Que práticas ou mecanismos você utiliza para lidar com o estresse?
5. Você tem alguma dificuldade de respirar?

Preparação para nossa sessão de gerenciamento do stress:

- Escolha um lugar tranquilo onde você possa fazer os 15 minutos de prática.
- Você só precisa de um computador ou telefone com o aplicativo zoom baixado, uma cadeira ou tapetinho de yoga.
- O link do zoom será enviado no dia da sessão.

* Turner-Stokes L, Kalmus M, Hirani D, Clegg F. The Depression Intensity Scale Circles (DISCs): Initial evaluation of a simple assessment tool for depression in the context of brain injury. Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry 2005;76:1273-8.