MOODFLOW

Seu diário de humor entre as sessões

Preencham esta folha juntos. Depois, guarde-a em um lugar à vista.

Combinado com _____ Data de início _____ Vamos olhar juntos em _____

1. O que queremos descobrir

_____

_____

2. Quando eu faço o registro

Horário: _____ Lembrete configurado: sim / não

3. O que eu registro

- ☐ Humor, de 1 a 5
- ☐ Um sintoma: _____
- ☐ Outro: _____
- ☐ Sono
- ☐ Algumas palavras sobre o dia

4. O que eu levo

No Moodflow: Configurações › Privacidade e dados › Exportar como PDF › Resumo clínico. Escolha os dias desde a nossa última sessão. As anotações ficam de fora, a menos que você as inclua. Mostrar o app ou um diário em papel também funciona.

Bom saber

- Tudo bem pular dias. Deixe esses dias em branco em vez de preenchê-los de memória.
- Ninguém lê seus registros entre as sessões, nem eu. Você escolhe o que mostrar.
- Sua nota de 1 a 5 é uma escala só sua, não a pontuação de um teste.
- Se registrar parecer uma obrigação, fizer você se sentir pior ou você não conseguir parar de conferir, pause e me conte.

Se você estiver em crise

Não escreva no app. Ninguém está acompanhando o que você registra. Ligue para o número de emergência local ou para uma linha de apoio em crise.

Linha de apoio: _____

Como configurar o Moodflow (grátis)

1. Baixe o Moodflow na App Store ou no Google Play.
2. Configurações › Seu registro › Lembretes: adicione um lembrete no horário acima.
3. Configurações › Seu registro › Itens acompanhados: desative o que não for necessário.