pensio

Diário de Saúde Mental

15 min

Faça um check-in com sua saúde mental — acompanhe seu humor, identifique gatilhos e desenvolva consciência sobre estratégias de enfrentamento.

*Nota**: Este modelo foi criado para reflexão pessoal e autoconhecimento. Não substitui aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Se você estiver em crise, procure um profissional de saúde mental ou ligue para o serviço de emergência local.*

SEÇÃO 3

Como estou me sentindo agora? (1–10)

SEÇÃO 4

Três palavras que descrevem meu estado mental hoje:

SEÇÃO 5

O que provocou esses sentimentos?

SEÇÃO 6

Que estratégia de enfrentamento usei (ou poderia usar)?

SEÇÃO 7

Como dormi na noite passada?

SEÇÃO 8

Uma coisa que fiz pela minha saúde mental hoje:

SEÇÃO 9

Mais alguma coisa na minha mente:

Gerado com Pensio
pensio.app