

Anexo 6

Mapa Semanal de Actividades

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9-10h							
10-11h							
11-12h							
12-13h							
13-14h							
14-15h							

15-16h							
16-17h							
18-19h							
19-20h							
20-22h							
22-23h							
23-24h							

Nota: Para cada actividade registe o grau de prazer que sente na sua realização dessa actividade numa escala de 0 a 10, sendo que 0 significa a ausência de qualquer tipo de prazer na realização da actividade e 10 significa o máximo de prazer que se pode retirar na realização de uma determinada actividade

Anexo 7

Registo de Auto-monitorozação

Data e hora	Situação – O que estava a fazer? Estava mais alguém presente?	Emoções – O que sentiu? Classifique 0-10	Pensamentos – Use as mesmas palavras. Até que ponto acreditou nelas? Classifique 0-10	Resposta Racional – Quais são os pensamentos automáticos negativos? Até que ponto acreditou neles? Classifique 0-10

Anexo 8

Registo de Auto-Monitorização

Dia: _____

Hora	Comida e bebida consumidas	Local	Quem está presente	Comportamento Purgativo	O que penso	O que sinto