



Painel de Sintomas Pessoais

Este exercício é um autodiagnóstico para acompanhar como o trauma pode estar impactando sua vida cotidiana. A ideia é criar um painel pessoal de sintomas, com escalas e frequências, para que você possa observar padrões, avanços ou recaídas ao longo do tempo.

Preencha este painel **mensalmente** ou sempre que sentir necessidade.

Parte 1 – Frequência dos Sintomas

Marque com um X a frequência com que você sente cada um dos sintomas abaixo, no último mês:

Ansiedade constante — Raramente Às vezes
 Frequentemente Quase todos os dias

Tristeza sem motivo claro — Raramente Às vezes
 Frequentemente Quase todos os dias

Explosões de raiva — Raramente Às vezes
 Frequentemente Quase todos os dias

Sensação de vazio ou desconexão — Raramente Às vezes
 Frequentemente Quase todos os dias

Fadiga persistente — Raramente Às vezes
 Frequentemente Quase todos os dias



Problemas de sono (insônia, pesadelos) — Raramente Às vezes
 Frequentemente Quase todos os dias

Tensão no corpo (mandíbula, ombros, estômago) — Raramente
 Às vezes Frequentemente Quase todos os dias

Isolamento social ou evitação de contato — Raramente Às
vezes Frequentemente Quase todos os dias

Pensamentos autocríticos ou autodepreciativos — Raramente
Às vezes Frequentemente Quase todos os dias

Desejo de fugir ou sumir — Raramente Às vezes
 Frequentemente Quase todos os dias

Parte 2 – Escala de Impacto no Cotidiano

Em uma escala de 0 a 10, indique o quanto os sintomas acima estão impactando cada área da sua vida:

- Rotina diária (ex.: trabalho, estudos): _____/10
- Relacionamentos (familiares, amorosos, sociais): _____/10
- Saúde física (sono, alimentação, energia): _____/10
- Saúde emocional (equilíbrio, esperança, motivação): _____/10



Parte 3 – Observações Livres

Use este espaço para registrar qualquer observação relevante, como gatilhos recentes, momentos de alívio, progressos ou recaídas:

Este painel é um retrato do seu momento, não um diagnóstico fixo. Use-o para se escutar com mais atenção e buscar ajuda profissional sempre que sentir necessidade.